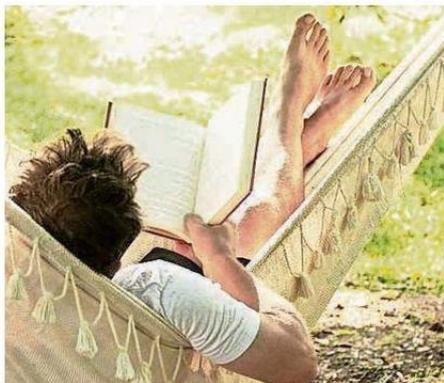


**C** Columna

## Oportunidad para replantear metas y objetivos personales



Por **Monier Villarreal**  
Académico Carrera Psicología  
Universidad de Las Américas



**V**erano es la estación que se caracteriza por un ambiente más distendido y un clima cálido con mayor duración de luz solar que usualmente coincide con los periodos de descanso o vacaciones. En nuestro país, la estación transcurre entre el cierre de año y el inicio de uno nuevo, hecho que facilita en gran medida el proceso de evaluación de la temporada que cierra y la planificación de nuevos objetivos y metas. En una sociedad que potencia el rendimiento y la productividad, la auto explotación se ha convertido en un valor deseable a nivel social, repercutiendo de manera directa en el

agotamiento y cansancio de la población en general con una alta incidencia en la salud mental.

En este sentido, el periodo que comprende el verano tiene un fin puntual en cuanto a que nos logramos desconectar de la vorágine de las labores cotidianas (entiéndase trabajo, estudios, tareas hogareñas y crianza, etc.) resultando posible acceder de una manera más directa a nuestros deseos, necesidades o aspiraciones individuales, aquellas que durante el año parecen quedar relegadas frente a las responsabilidades y exigencias de la vida adulta.

En cierta medida, esta

etapa de descanso, pareciese ser una meseta fértil donde reponer fuerzas antes de empezar o continuar el recorrido que significarán los meses que se avecinan. Resulta importante en este sentido utilizar este tiempo como una oportunidad para generar estrategias de autocuidado que faciliten un reposo tanto a nivel físico como mental, en un símil a recargar la batería a través de actividades de ocio o lúdicas, compartiendo tiempo a nivel familiar con nuestros afectos más significativos, o por el contrario priorizando espacios personales que nos facilitan una introspección en torno a nuestros deseos, objetivos y metas, reflexionando sobre aquello que queremos lograr, lo que podemos permitir en nuestra vida, incluso estableciendo pequeños pasos o líneas de acción para alcanzar nuestros anhelos.

El verano o las vacaciones nos interpelan a repensar esta pausa no como una instancia para continuar produciendo, sino que más bien para comprender su función garantizando el bienestar emocional como un derecho intrínseco a cada persona. **CS**