

# ¿Cómo cuidar la salud mental en vacaciones?

**Dra. Miriam Pardo Fariña,**  
académica de la Escuela de  
Psicología, UNAB Sede Viña del  
Mar.

**E**s importante que la gente tome vacaciones para que pueda descansar desde todo punto de vista. A nivel biológico, cambiar las rutinas, levantarse más tarde, alimentarse de forma calmada, tomar aire o simplemente caminar, son situaciones que se pueden llevar con más tranquilidad, favoreciendo al sistema nervioso principalmente.

Desde el punto de vista psicológico, colocar pausa al trabajo permite realizar un trabajo introspectivo de reflexión, o al menos de reconocer que no hay que estar pendiente de asuntos laborales. Aquello puede abrir interrogantes en cada ser humano, como es el caso de preguntarse qué va a hacer con su tiempo de ocio. Hay personas que llenan esos espacios con más actividades, sin embargo, también es importante liberarse de obligaciones y buscar espacios para estar a solas o con los seres queridos, dependiendo de los casos.

Se subraya que, al principio, cuando recién se inician las vacaciones, no es fácil despojarse de lo que tenemos internalizado como tiempo laboral y obligaciones inherentes, por lo que hay que estar ciertos que, aproximadamente, después de algunos días, recién comenzamos a disfrutar las vacaciones.

Desde el ámbito social, estar en tiempo de vacaciones nos puede ayudar a encontrarnos con otras personas, compartir momentos con las amistades. Hacerlo de manera distendida también favorece el descanso y la tranquilidad.

Si consideramos que, aproximadamente, después de la primera semana de vacaciones recién comenzamos a descansar, bajando la intensidad de lo que implicó el trabajo del año, sería recomendable contar con un mes completo de receso.

Con respecto a las personas que parcelan sus vacaciones, dejando otra semana para después, el tiempo de receso no es suficiente para encontrarse consigo mismo, puesto que esos pocos días, traducidos en dos semanas que incluyen sábado y domingo, se transforman en un episodio más que se escurre rápidamente. Por lo tanto, la persona que reduce su tiempo de descanso no logra reparar todas sus dimensiones en lo biopsicosocial, por lo que retomarán las responsabilidades laborales cansadas y probablemente frustradas.

Las familias que son numerosas pueden establecer turnos para estar con los niños. Por ejemplo, es importante que alguno de los padres pueda dormir siesta o pedir un tiempo de break, aunque sea de cuarenta y cinco minutos. La familia debe respetar ese momento de descanso para recuperar fuerzas. No es conveniente llenar la jornada con tantas actividades dentro o fuera de casa, porque cuando sucede aquello, los adultos terminan diciendo que deben «descansar de sus vacaciones». Por ende, debe existir tiempos de soledad y silencio.