



Especialista llama a replantear metas y objetivos en lo que queda de verano

● Verano 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”, expresa el académico de Psicología de UDLA Sede Concepción, Monier Villarreal, quien dice que en este periodo de mayor desconexión “resulta 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”.

Por ello este tiempo es una oportunidad para generar estrategias de autocuidado que faciliten un reposo tanto a nivel físico como mental. “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”, cierra. 

