



Columna



Laura Bertolotto Navarrete  
Rectora Santo Tomás Valdivia

## Vacaciones: un respiro necesario para nuestra vida

Las vacaciones, se han transformado en ese anhelado periodo en el que dejamos atrás las responsabilidades diarias, convirtiéndose en un tiempo de relajación y renovación para nuestro cuerpo y alma.

En un mundo que avanza a un ritmo vertiginoso, es esencial detenerse, respirar y recargar energías. Esta época no solo sirve para descansar, sino que también es fundamental para revitalizar nuestras tan necesarias relaciones con amigos y familiares.

El ocio que se desprende de unas merecidas vacaciones se traduce en alegría y en la posibilidad de revivir y crear momentos inolvidables.

La risa compartida con amigos, las anécdotas familiares y el simple placer de estar juntos ofrecen una terapia invaluable. La reconexión con nuestros seres queridos, sobre todo con aquellos que se encuentran lejos, proporciona calidez emocional y puentes que nos unen nuevamente.

Es en esos espacios donde revivimos historias del pasado, creando nuevos recuerdos que fortalecen lazos y aportan sentido a nuestras vidas.

Desde una perspectiva más profunda, el impacto de las vacaciones en nuestra salud mental no debe subestimarse.

Estudios han demostrado que el descanso adecuado es crucial para reducir el estrés, mejorar la concentración y fomentar la creatividad. Cuando nos desconectamos de nuestras rutinas diarias, permitimos que nuestra mente se relaje y se recupere, lo que nos prepara mejor para enfrentar los desafíos del mundo actual y futuro.

Además, estas pausas en nuestra vida diaria nos permiten tomar consciencia de lo que realmente valoramos: el tiempo con nuestros seres queridos, el disfrute de la naturaleza o simplemente el deleite de un buen libro.

Las vacaciones son una oportunidad para redescubrir lo que nos hace felices y, en última instancia, para alimentar nuestra salud mental.

Es por ello que no debemos subestimar el poder de unas vacaciones, ya que son mucho más que un simple escape; son una inversión en nuestra felicidad y bienestar.

Así que la próxima vez que tengamos la oportunidad de romper con nuestra rutina, recordemos que no solo estamos descansando, sino también revitalizando nuestras relaciones, cuidando nuestra mente y enriqueciendo nuestra alma.

¡Felices vacaciones!