

Invierno: El susurro del descanso

Las vacaciones de invierno son una oportunidad valiosa para el descanso y la recuperación, especialmente para niñas y niños. La naturaleza misma nos enseña la importancia de la pausa: los árboles dejan caer sus hojas, la vegetación crece lentamente y muchos animales hibernan. Estas señales subrayan la necesidad de un tiempo de reposo. En una sociedad marcada por el constante ajetreo, la idea de descansar puede parecer contracultural. Sin embargo, el descanso es esencial para la salud física y mental.

El invierno, con sus días más cortos y temperaturas frías, nos invita a desacelerar y buscar el confort en actividades más tranquilas, como la lectura y los juegos en casa. La lectura durante las vacaciones de invierno proporciona entretenimiento y relajación. Sumergirse en un buen libro ayuda a desconectarse del estrés diario y nutre la mente. Los juegos en casa fomentan la unión familiar y la diversión sin necesidad de salir al frío, evitando el estrés de organizar salidas. Jean Baudrillard, en "La sociedad de consumo", critica la compulsión de consumir como una forma de llenar vacíos existenciales. Durante las vacaciones de invierno, esta crítica es relevante. Muchas familias sienten la presión de llenar cada día con actividades costosas, lo que puede llevar al agotamiento y al estrés. Guy Debord, en "La sociedad del espectáculo", argumenta que la vida moderna ha sido sustituida por una representación superficial de experiencias auténticas. Durante las vacaciones, esto se manifiesta en la necesidad de mostrar en redes sociales cómo se "disfruta" cada momento. Las imágenes de viajes perfectos y actividades constantes crean falsas expectativas sobre lo que realmente significa descansar y disfrutar del tiempo libre.

El invierno nos ofrece una alterna-



Marta Brunet, en sus relatos sobre la vida en el sur de Chile, destaca la importancia de la conexión con la naturaleza y la vida rural. Sus descripciones de los paisajes sureños y las costumbres locales nos transportan a un mundo donde el ritmo de vida es más lento y armonioso con el entorno. Durante el invierno, podemos adoptar esta perspectiva y apreciar la tranquilidad y la belleza de nuestro entorno inmediato, valorando el descanso y la simplicidad. En resumen, las vacaciones de invierno deben verse como una oportunidad para alinearnos con el ritmo natural de la estación.

tiva a este espectáculo constante. La estación invita a la introspección y al descanso genuino. En lugar de buscar experiencias para mostrar, podemos aprovechar este tiempo para reconectar con nosotros mismos y nuestras familias de manera más significativa y menos visible. El descanso tiene beneficios científicos probados. El sueño adecuado y el tiempo libre de calidad están vinculados a mejores funciones cognitivas, mayor creatividad y mejor salud mental. Para los estudiantes, las vacaciones de invierno son una oportunidad para recuperarse del estrés académico y prepararse para el próximo ciclo de estudios.

Además del descanso, el sueño juega un papel crucial en el crecimiento intelectual y la concentración. Durante el sueño, el cerebro procesa y consolida la información adquirida durante el día, lo que es vital para el aprendizaje y la memoria. Una buena noche de sueño mejora la capacidad de concentración y el rendimiento académico. Este período de inactividad aparente es, en realidad, un tiempo de gran actividad cerebral donde se reorganizan y fortalecen las conexiones neuronales.

Curiosamente, la vida también ajusta nuestra dieta según las estaciones. En invierno, la variedad de frutas disminuye, mientras que las frutas rojas, ricas en azúcar, son más comunes en verano. Este ajuste natural es beneficioso, ya que el azúcar de estas frutas se puede eliminar más fácilmente a través de las actividades veraniegas. En invierno, la naturaleza proporciona frutas y alimentos más densos en nutrientes que apoyan nuestro sistema inmunológico y nos ayudan a mantenernos cálidos y energizados durante los días fríos.

Salir constantemente en busca de entretenimiento puede ser una fuente de estrés adicional. Las expectativas de divertirse y aprovechar cada momento pueden ser abrumadoras, y cuando el clima no coopera, el desánimo puede ser aún mayor. Valorar el tiempo en

casa y las actividades sencillas puede ser mucho más gratificante. Leer un libro junto al fuego, jugar juegos de mesa con la familia o disfrutar de una película en casa son formas efectivas de descansar y rejuvenecer.

La antipoesía de Nicanor Parra nos recuerda que la vida está llena de contradicciones y que el valor de las cosas simples es inmenso. Parra, con su estilo irreverente, nos invita a cuestionar las normas sociales y a encontrar belleza y significado en lo cotidiano. Este enfoque puede ser especialmente valioso durante las vacaciones de invierno, cuando la presión de mantenernos siempre ocupados y entretenidos puede ser abrumadora. Al igual que en la antipoesía, podemos encontrar placer y descanso en lo sencillo y ordinario.

Marta Brunet, en sus relatos sobre la vida en el sur de Chile, destaca la importancia de la conexión con la naturaleza y la vida rural. Sus descripciones de los paisajes sureños y las costumbres locales nos transportan a un mundo donde el ritmo de vida es más lento y armonioso con el entorno. Durante el invierno, podemos adoptar esta perspectiva y apreciar la tranquilidad y la belleza de nuestro entorno inmediato, valorando el descanso y la simplicidad.

En resumen, las vacaciones de invierno deben verse como una oportunidad para alinearnos con el ritmo natural de la estación. Adoptar un enfoque más simple y relajado puede reducir el estrés y aumentar la satisfacción, proporcionando una verdadera sensación de descanso y bienestar. Aprender a disfrutar del descanso y valorar el tiempo de calidad con nuestras familias puede ser una de las lecciones más importantes del invierno. Tal como lo sugieren Nicanor Parra y Marta Brunet, encontrar valor en lo cotidiano y en la conexión con la naturaleza puede enriquecer nuestras vidas y ofrecer un descanso auténtico y revitalizador.



Alejandro Arros Aravena
 Doctor en Educación, Académico
 Departamento de Comunicación
 Visual UBB