

## Disfrutar las vacaciones

Autora: **Lic. Evangelina Bielsa**<sup>1</sup>

Si bien está avanzado el verano, es un momento oportuno para pensar en las vacaciones, y en el tiempo libre.

Para aquellas personas que ya se han tomado sus días de descanso, seguramente les será útil reflexionar sobre ellos. Si los pudieron disfrutar, cómo lo lograron; y si ha habido inconvenientes, a qué se han debido y cómo resolverlos.

Para aquellas personas que están en este momento de vacaciones, para los que saldrán en los próximos días y aún para aquellos que se quedan en sus casas, el darse cuenta cuánto pueden hacer para vivirlas en armonía, con ellos mismos y con los demás, será de gran ayuda.

Si bien generalmente nos proponemos pasar ese tiempo descansando y disfrutando, solos o en compañía, puede ocurrir que, para algunas personas, éstos sean días de creciente ansiedad.

Para aquellos que deciden estar en soledad, pueden reaparecer preocupaciones, conflictos sin resolver que enturbien la posibilidad de descanso necesario para empezar un nuevo año laboral, o de estudio, con la energía suficiente que las obligaciones y responsabilidades requieren.

En esos casos destinar un tiempo de reflexión a los problemas, diseñando alguna estrategia para enfrentarlos al regreso de las vacaciones, puede contribuir a recuperar la tranquilidad.

El tomar pequeñas decisiones, disminuye la ansiedad, aún cuando esa decisión pueda ser "solicitar alguna ayuda para resolver el problema" porque solo no se encuentra la salida.

---

<sup>1</sup> Psicóloga, UBA. Psicoterapeuta de niños, adolescentes y adultos. Especialista en Enuresis, orientación vocacional, orientación a padres, familias y pacientes en crisis. Coordinadora de grupos y talleres. Perito Judicial de la Nación. Especialista en psicodiagnóstico y exámenes psicotécnicos. Ex-colaboradora de la revista Psicologías en Buenos Aires. Co-autora del libro Anorexias y Bulimia (Fundadip).  
E-mail: [evangelinabielsa@yahoo.com.ar](mailto:evangelinabielsa@yahoo.com.ar)

Para aquellas personas que están en estos días rodeados de familiares o amigos, si la relación cotidiana que tenemos con ellos es básicamente buena, posiblemente disfrutaremos y nos divertiremos, durante la convivencia veraniega.

Cuando hay un alto nivel de conflictos irresueltos, el stress de la estrecha relación que se genera en las vacaciones puede ser muy intenso.

Dado que los conflictos centrales giran en torno al poder y al control de la relación, a los valores y actitudes, al respeto y a la gratitud y a los estilos de vida, estos afectan (si bien con distinta intensidad) a todas las personas por igual.

Las sugerencias por lo tanto son comunes (pueden intentar aplicarlas todo el año):

- Converse anticipadamente sobre las expectativas de cada uno, en este periodo, de manera que no haya excesivas sorpresas.
- Trate de ponerse de acuerdo en algunas reglas básicas.
- Planee su estadía por un periodo de tiempo óptimo (no lo extienda al máximo).
- Organice momentos para que cada uno pueda estar solo.
- Comprenda que los desacuerdos pueden ser discutidos abiertamente, no los esconda debajo de la alfombra.
- Acepte las diferencias. La relación en conjunto es más importante que ningún tema en particular.
- Aproveche su sentido del humor.
- Trate de mantener un respeto mutuo por las diferencias de las distintas generaciones, en cuanto a valores, gustos y necesidades.
- Trate de no esperar vacaciones mágicas.

Y, felices vacaciones para todos!