

¿Te imaginas una vida sin vacaciones?



Marisa Navarro

Las vacaciones son tan importantes para la salud como el ejercicio, una dieta sana o el descanso diario. Y es que se ha comprobado que las personas que toman vacaciones sufren menos afecciones cardíacas y tienen una mayor esperanza de vida

Las vacaciones son tan importantes para la salud como el ejercicio, una dieta sana o el descanso diario. Y es que se ha comprobado que las personas que toman vacaciones sufren menos afecciones cardíacas y tienen una mayor esperanza de vida.

La necesidad principal de vacaciones la tiene nuestro cerebro por la conexión que existe entre mente y cuerpo, pues éste, con los cuidados diarios necesarios podría encontrarse perfectamente saludable, pero nuestro cerebro es quien necesita desconectar y, eso, solo llega a producirse en vacaciones y aún más a partir de la primera semana. Por ello, las vacaciones deberían ser de quince o veinte días, durante los que habrá que, con el necesario esfuerzo -en su caso-, olvidarse de los correos electrónicos, llamadas de móvil y WhatsApp relacionados con el trabajo. Del mismo modo, incluso no prestar demasiada atención a las habitualmente inquietantes noticias políticas y económicas.

Con el estrés al que normalmente las personas estamos sometidas en los difíciles tiempos actuales, son habituales los niveles altos de cortisol y adrenalina en sangre. Niveles que podrían hacerse crónicos y a cuya normalización contribuyen unas -como suele decirse- merecidas vacaciones. Un descanso que nos ayudará a desconectar y bajar los niveles de las sustancias relacionadas con el estrés y también a poner distancia con los problemas cotidianos, cosa que -en muchos casos- nos permite verlos con otra diferente perspectiva y nos ayuda a tomar decisiones acertadas.

Cuando tenemos una buena relación familiar, las vacaciones las reafirman y permiten que podamos disfrutar de actividades conjuntas que afianzan los lazos de la familia, creando cercanía e intimidad. Por otro lado, cuando no hay una buena relación de pareja o familia, las vacaciones nos sirven para tomar conciencia de las carencias que existen y poder afrontarlas, ya que contamos con tiempo para ello.

Las vacaciones nos protegen de la ansiedad, nos permiten recuperarnos del cansancio (solemos dormir y descansar mejor) y realizamos actividades que nos sientan bien y nos dan alegría, lo que fortalece nuestra salud. El cambio de entorno nos ayuda a desconectar, por lo que si decides quedarte en casa, no te encierres e intenta hacer actividades distintas y estimulantes. Actividades que te permitan crear pensamientos y sentimientos diferentes, pues mediante la acción somos capaces de transformar el pensamiento y el sentimiento.

Pon atención en que tus vacaciones no te produzcan estrés o una mayor carga de trabajo, como les pasa a algunas madres que en consulta me cuentan que están deseando que comience el curso.

Por tanto, las vacaciones son buenas para nuestra salud y bienestar, y lo son también para nuestra productividad y creatividad, que se verá aumentada a nuestro regreso tras de unos reparadores días de descanso físico y mental.

Claro que puedo imaginar una vida sin vacaciones, pero prefiero no tener que hacerlo. Elijo soñar con unos días de creativo ocio, descanso, nuevas actividades en mi lugar preferido, con la compañía y en el tiempo que mi economía y mis circunstancias me permitan.

En el mar o en la montaña, en una gran ciudad o en un agreste e idílico paisaje rural, con mucha marcha o con toda la tranquilidad: dedicándonos a nosotras y nosotros mismos a hacer lo que nos gusta y que no podemos hacer por falta de tiempo. Olvidarnos de horarios, reflexionando y meditando sobre nuestra vida y sobre si -al volver de vacaciones- queremos hacer algunas cosas diferentes o cambiar algo.

Con independencia del escenario, estar de vacaciones es una actitud interior que significa descanso, relajación, nuevos horizontes y disposición a ser feliz y disfrutar del momento con toda ilusión.

REFERENCIA CURRICULAR

Marisa Navarro es doctora en Medicina por la universidad de Alicante. Realizó el doctorado en salud Comunitaria en el área de Psicología de la Salud, versando su tesis doctoral sobre depresión. Es especialista en Trastornos del Sueño e Hipnosis Clínica, por la universidad Complutense de Madrid y máster en Gerontología y Salud por la universidad de Alicante. Profesora, conferenciante, comunicadora y ponente en universidades y foros de salud, ha publicado artículos en revistas científicas de ámbito estatal e internacional, así como en revistas digitales/electrónicas. Mujer comprometida y solidaria, ha sido presidenta de la ONG Medicus Mundi, Comunidad Valenciana, durante diez años. Además, es autora del libro 'La Medicina Emocional', que ya va por su segunda edición: http://www.mylibreto.com/libros/es_la-medicina-emocional-marisa-navarro-superacion-equilibrio.html

Secciones: [Con las de acá](#), [Opinando con](#)

