



# Merceditas Vacaciones

Las vacaciones han existido siempre, aunque antiguamente solo algunos podían acceder a ellas, como los emperadores romanos, que mandaban construir casas en el campo para escapar del calor y ritmo de la ciudad.

En el siglo XVI la idea cobró fuerza especialmente entre los británicos, que entendían las vacaciones como una oportunidad de distraerse y culturizarse, para lo que visitaban distintos lugares de Europa.

Fue solo con los años que los trabajadores en general lograron acceder al derecho de "vacacionar", concepto que viene del latín "vacans", que significa vaciar. Es decir, estar libre y desocupado.

Hoy sabemos que las vacaciones son fundamentales, una necesidad tal como comer y dormir, y que cobra especial relevancia en estos tiempos en que estamos inmersos en una sociedad donde la prisa es un estilo de vida, que viene a sumarse a las múltiples exigencias del día a día. El trabajo, los quehaceres domés-

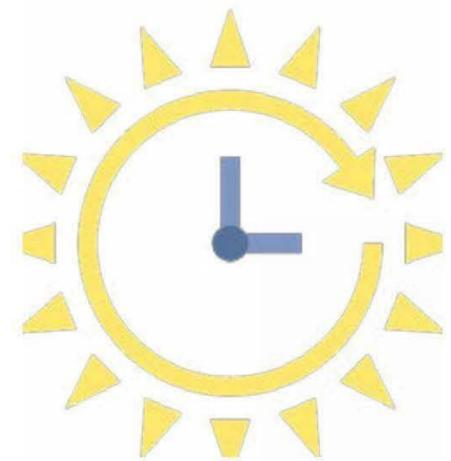
ticos, el colegio, la universidad y el excesivo uso de redes sociales son parte de los factores estresantes que tensionan a nuestro cerebro.

¿Qué provoca esto? Al aumentar el estrés, se libera cortisol, una hormona que puede generar aumento de la presión arterial y mayor posibilidad de padecer afecciones cardíacas y hasta accidentes cerebrovasculares. Nos sentimos más cansados, débiles, nos cuesta conciliar el sueño, aparecen cambios anímicos, disminuye nuestra memoria y creatividad, y aumentamos de peso rápidamente, lo que nos lleva a sentirnos mal con nosotros mismos.

De mantenerse ese alto nivel de estrés, podemos experimentar lo que se conoce como *Burnout*, síndrome donde literalmente nos sentimos "quemados" en respuesta a un estrés crónico provocado por un ambiente con exceso de tensión, que genera agotamiento mental, emocional y físico. Esto puede llevarnos a padecer otros trastornos asociados, como ansiedad, depresión y cam-



**Lorena Basualdo González**  
Psicóloga Educacional  
Licenciada en Psicología  
Universidad de Viña del Mar  
Universidad Católica de  
Temuco



bios en la autopercepción. El "estar cansados" no solo nos convierte en personas más impacientes, sino que también puede provocar que tomemos decisiones inadecuadas, generando una frustración constante que gatilla finalmente en estados depresivos.

Para prevenir esto, hay que darle un descanso a nuestro cerebro y dejar que se relaje, dándole unas mere-

El contenido vertido en esta columna de opinión es de exclusiva responsabilidad de su autor, y no refleja necesariamente la línea editorial de Revista NOS.