
La importancia del descanso

● Mucha gente piensa que las vacaciones son solo para “cargar pilas” y volver a trabajar. Pero, si lo miramos con lentes de sociólogo, las vacaciones son mucho más: son el único momento del año donde dejamos de ser “máquinas de hacer cosas” para volver a ser personas.

En el día a día, la vida moderna nos tiene corriendo. La familia se cruza en el pasillo, se saluda rápido y se organiza por WhatsApp. Vivimos bajo la tiranía del reloj. Por eso, cuando nos vamos de vacaciones, lo que estamos haciendo en realidad es frenar el ritmo para que los vínculos no se rom-

pan. ¿Por qué es tan importante compartir este tiempo?

Nos quitamos el uniforme: En el trabajo o la escuela tenemos un rol y una jerarquía. En las vacaciones, esas etiquetas se caen. El papá y la mamá ya no son trabajadores; son personas que juegan, ríen y conversan. Eso crea una confianza que la rutina nos quita.

Creamos nuestra propia historia: Esos momentos de “te acuerdas cuando se nos quemó la cena” o “aquella caminata donde nos perdimos”, son el pegamento que nos hace sentir que pertenecemos a algo más grande.

Las vacaciones son un espacio de resistencia. En un mundo que nos pide producir y consumir sin parar, sentarse con la familia a no hacer nada útil es, curiosamente, lo más útil que podemos hacer por nuestra salud mental y social. No es un lujo, es una necesidad básica para que el tejido de nuestra sociedad.

Juan Pedro López, sociólogo de la Universidad Central
