

Fecha: 13-02-2026

Medio: El Insular

Supl. : El Insular

Tipo: Columnas de Opinión

Título: Columnas de Opinión: El descanso no es perder el tiempo, es ganar familia

Pág. : 9

Cm2: 211,3

VPE: \$ 133.325

Tiraje:

2.500

Lectoría:

7.500

Favorabilidad:

No Definida

# El descanso no es perder el tiempo, es ganar familia

**Juan Pedro López**  
Sociólogo de la Universidad  
Central sede Región de  
Coquimbo.

**M**ucha 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 rompan.

*¿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 que nosotros mismos.

Aprendemos a convivir: Estar juntos las 24 horas es un desafío, pero es ahí donde aprendemos a negociar, a ser pacientes y a conocer realmente en qué anda el otro.

En conclusión, 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 (que es la familia) no se deshilache.