LITORALPRESS

Fecha: 15-01-2021
Medio: Diario Austral Región de Los Ríos
Supl. : Diario Austral Región de Los Ríos
Tipo: Opinión - Cartas
Título: **Vacaciones en pandemia**

Pág. : 8
Cm2: 142,2
VPE: $ 123.708

Tiraje: 4.800
Lectoría: 14.400
Favorabilidad: No Definida



Fernanda Barrera Perone
Directora Psicología de la U. San Sebastián Sede Valdivia

Vacaciones en pandemia

En un escenario con incertidumbre, limitaciones de desplazamiento, contacto social e incluso financiero, puede que exista una tendencia a preferir no utilizar los días de descanso.

Ante esto, es necesario enfatizar en la relevancia del descanso para el bienestar y la salud. Sobre todo, en un año que ha implicado un alto desgaste emocional, porque el estrés cotidiano existe y las vacaciones son la oportunidad para contrarrestarlo al cambiar las actividades que se realizan habitualmente.

Si la casa fue oficina y sala de clases, ¿por qué no podemos transformarla en un spa o en un cine en pijamas?

Muchas personas se han visto sobrepasadas ante múltiples problemáticas asociadas a la pandemia, por lo que permitirse descansar es necesario. Las vacaciones no son sinónimo del lugar ni la cantidad de personas con las que uno comparte, sino que deben estar relacionadas con bienestar, días de relajación y desconexión.

Pero ¿cómo planificar vacaciones ante altos niveles de incertidumbre?, ¿cómo lograr relajarse cuando el modo habitual de descanso no es factible?, ¿cómo generar encuentros con seres queridos cuando el miedo al Covid-19 acecha?

Quizás la teoría social cognitiva pueda dar luces al respecto. Albert Bandura nos plantea la relevancia de la autoeficacia, esa creencia en las propias capacidades para lograr lo propuesto, ya que tiene un alto nivel de predicción. La autoeficacia se vincula a la agencia, es decir, a la capacidad que tiene el ser humano para generar propósitos. Si el 2020 la casa se transformó en oficina y sala de clases, ¿por qué no podemos transformarla en un spa o en un cine en pijamas?

La invitación es a reflexionar sobre las actividades que generan placer y pueden desarrollarse en el contexto actual o seleccionar esas personas más queridas para tener un encuentro genuino. Las realidades son muy diversas, pero -justamente- gracias a ello, algunos no necesitan las plazas para disfrutar de una caminata bajo los árboles, ni de la playa para refrescarse; y dejar esos espacios disponibles es una forma de cuidarnos entre todos.

Como las vacaciones son por lo general un panorama familiar, conversar sobre cuáles serán los momentos de descanso es oportuno. Turnarse en la cocina o relajarse con los horarios puede ser clave, lo importante es intentarlo, recordando que para la incertidumbre nada mejor que la flexibilidad y la improvisación; para el Covid-19, información de calidad y autocuidado, y para la salud unos días de vacaciones.