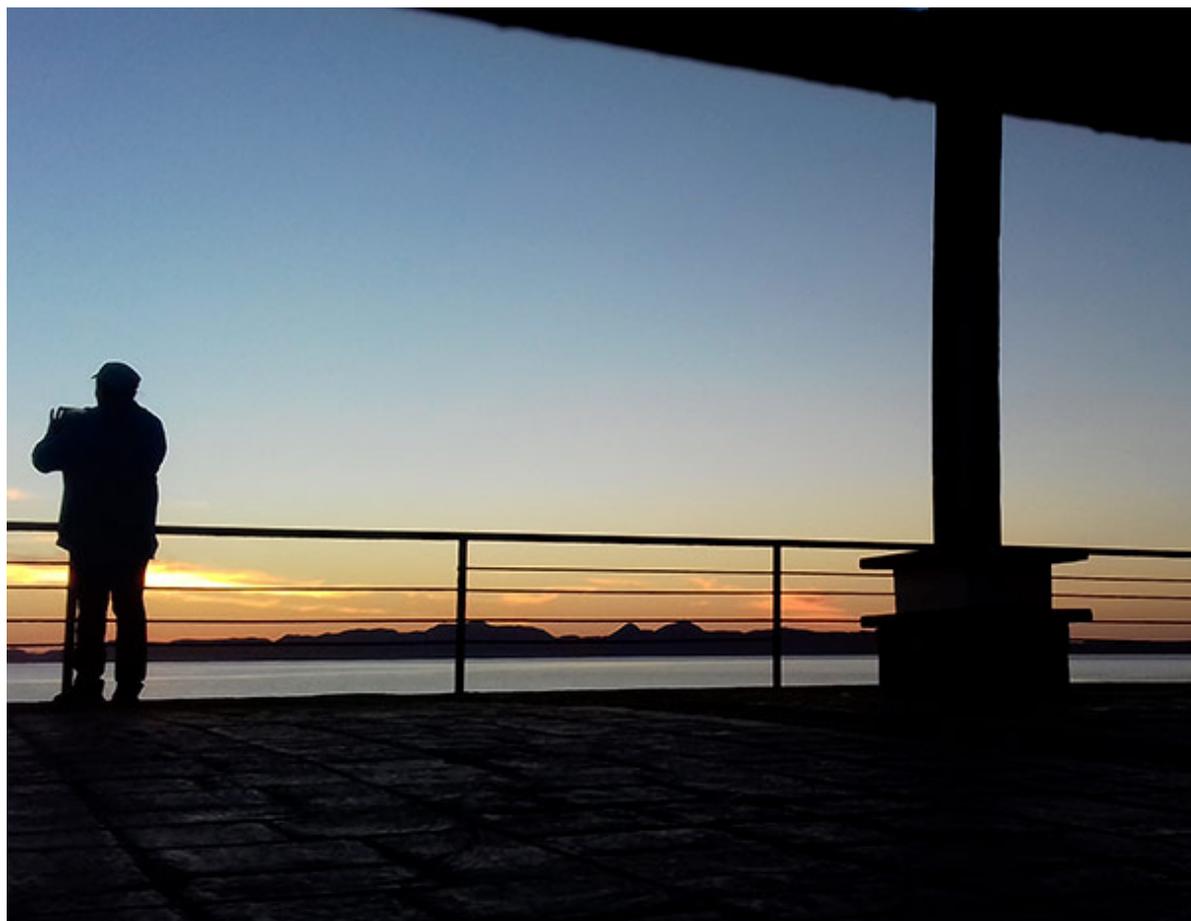


**¡Cómo me da coraje tener  
vacaciones y no poder  
disfrutarlas!**



Amanecer en el malecón de Loreto. Fotos: Modesto Peralta Delgado.

## **Colaboración Especial**

**Por Rebeca Olachea Pérez**

*“Vamos a la playa oh o-o-o-oh, vamos a la playa oh o-o-o-oh /  
Vamos a la playa oh o-o-o-oh, vamos a la playa oh oh oh*

*/ Vamos a la playa, la bomba estalló / Las radiaciones tuestan y matizan de azul”.*

**Los Joao. 1983.**

**La Paz, Baja California Sur (BCS).** Ya se acercan las **vacaciones**. Dos semanas, una semana, o aunque sea dos días, pero tendremos un descanso. ¿Qué haremos **los paceñ@s**? Como ya es bien sabido por todos, nos gusta ir a **la playa**. Ya sea unas horas o quedarnos a acampar. Viajar a los lugares maravillosos con los que cuenta el estado y pasárnosla de lo mejor. La mayoría de los **sudcalifornianos** conocemos de sobra la perfecta combinación de **playa y sol**. Aunque en **Semana Santa** todavía el clima no es abrasador, nos regala unas excelentes horas vespertinas adecuadas para ir al mar y disfrutar. Sí, ya me vi. ¿O no? No todos somos así. Siempre tenemos a algún conocido o familiar que no va a la playa, que no sabe ni nadar, es más, que ni siquiera descansa. Para esas personas las **vacaciones** es época de más trabajo, de más estrés, de más “quehacer”. ¿A poco no? Se acaban las vacaciones en un suspiro y no sienten haberse relajado, sino todo lo contrario.

*Existen personas que no gozan sus días de asueto. Ni en su propia casa. Lo más adecuado es que aprendamos a disfrutar de nuestro tiempo libre. Aquél que queda después de haber trabajado y/o estudiado. En ocasiones disfrutar y relajarnos no es una tarea fácil. La casa, los hijos, las preocupaciones nos llevan a una actitud que aún estando de vacaciones, no descansamos ni de nuestros miedos ni de nuestras aprehensiones. Nos quedamos con las ansiedades de la oficina, de la escuela, de las notas, de los resultados, de las ganancias. Los que tienen suerte llegan a la relajación precisamente el día antes de regresar al trabajo, con más cansancio que al inicio.*

**[También te podría interesar ¡Cómo me da coraje que todos se estén tomando selfies!](#)**

Empecemos por **el principio**, ¿qué son las vacaciones? Según *Wikipedia* "**vacaciones**" son los días que se debe de descansar indefinidamente sin molestias y es la época cuando las personas deben disfrutar de sus cosas favoritas. Todos debemos tener derecho a este merecido descanso pero lamentablemente no es así. En el esquema mundial, **México** es uno de los países con el régimen más duro, otorgando sólo 6 días de vacaciones pagadas por año laboral, hablando de la iniciativa privada. Los países con más vacaciones se encuentran dentro de la **Unión Europea**. **Francia y Finlandia** son los más generosos del mundo, con más de 30 días de descanso al año.



Cabo San Lucas.

Entonces, si tenemos pocos días de descanso hay que aprovecharlos al máximo. Todo el año esperamos con ansías **las vacaciones** para tener una tregua y por fin, lea Usted bien, **ipor fin, hacer todo eso que no hemos realizado!** Algunas personas no saben disfrutar el privilegio de tener unos días

de reposo. Por ejemplo, las mujeres toman esos días para hacer los quehaceres de limpieza y orden que no tienen tiempo de hacer el resto del año. Realizar trámites o arreglos a la casa. Los hombres también utilizan esos días para llevar el auto al mecánico, pintar, arreglar artefactos domésticos, etcétera. ¿Y las **vacaciones**? “Bien, gracias. La próxima vez si las disfrutaré”. No debería ser así. Para empezar, los compromisos y quehaceres que se tienen se deben de hacer en el momento adecuado, no esperar a un descanso para entonces llenarlo de faenas. El tiempo que se nos otorga para descansar debe ser para eso, para relajar cuerpo y alma. De plano si ya es mucho la urgencia de esos quehaceres, se pueden realizar en vacaciones pero dividiendo el tiempo. La mitad de tus días de descanso para sacar esos apuros y la otra mitad para disfrutar.

Aparte de hacer ocupaciones pendientes las peores decisiones puede ser por ejemplo, viajar sin tener interés de hacerlo. Ir a visitar familiares que no tienen ganas de ver, a un lugar donde no quieres estar, con personas con las cuales no quieres convivir, a hacer cosas que no te gustan.

Cuando niña siempre le decía a mi padre que fuéramos a acampar o a pasar unos días a otra ciudad. Me contestaba que sí, pero la mayoría de las ocasiones me decía: “*no, porque la casa se va a quedar sola*”. A mí me causaba mucha gracia. Me imaginaba a la casa llorando de soledad. Ahora que soy adulta comprendo totalmente su preocupación. No puede uno irse tranquilo pensando que literal, la casa estará sola. Ahora entiendo que la casa no es la que va a llorar, los que lloramos somos nosotros si al llegar descubrimos que nos robaron o que algo malo pasó. **La situación actual es peor aún que hace años atrás**, pero de alguna manera tenemos que hacer el esfuerzo en confiar y sentirnos seguros, claro está tomando las precauciones necesarias. En algunos casos no tenemos opciones y si nos tenemos que quedar en casa o salir solamente unas cuantas horas. Aun así hay que disfrutar al máximo y no estar

pensando en lo malo que puede suceder.

*Hay que animarnos y obligarnos a disfrutar de las vacaciones. El trabajo en numerosas ocasiones se vuelve un lugar dónde pasamos más tiempo que en nuestras propias casas. Eso presiona al cerebro a crear una necesidad del ambiente de **estrés**. No lo permita. Esconda el portafolio, la mochila, el bolso que carga día con día. Sea consiente que tiene unos días para descansar y póngase la tarea de no ser un espectador del descanso, si no el principal protagonista de sus vacaciones.*



Playa El Requesón.

Planee su descanso sin excederse en las actividades ni horarios estrictos. No va a poder hacer en esos días lo que no ha hecho en años. Recuerde que los días sólo tienen 24 horas. No puede ir a **Chiapas**, al museo, al cerro, hacer ejercicio e ir por un helado el mismo día. Escoja las actividades que

prefiera hacer, las que le causen dicha y paz. Pero sobre todo, escoja muy bien con quien las va realizar. Atrévase a experimentar la compañía de otras personas o un poco de soledad. Quizás ir a caminar sol@ no sea tan mala idea como usted imagina. Tal vez aceptar esa ida a acampar que usted siempre rechaza sea una opción válida para vivir nuevas experiencias. Ir a un evento cultural o intentar hacer algo nuevo sean opciones idóneas para desconectarse de su estrés. Lo más importante es que su rutina cambie. Quédese hasta tarde en la cama, o levántese a las 5 de la mañana, nomás para ver "que se siente". Una actividad distinta activa nuestro cerebro a nuevas y agradables experiencias. Si su día a día es con personas que ama, aprovéchelo al máximo y otórgueles ese tiempo y esas nuevas experiencias como un valioso regalo. Compártale sus ideas y planeen juntos unos días de relajación. Quizás la mejor opción sea no hacer nada.

*Si son solamente dos días o dos semanas planifique y organice sus actividades sin presión. Sea realista. Descanse. Disfrute. Las vacaciones son una bendición. Haga de cuenta que va a ir a una fiesta. Planee su ropa, su peinado, el tiempo, quién lo acompañara, con quién bailará. Al final quedará satisfecho, porque esa fiesta que usted habrá aprovechado al máximo era en su honor.*

¡Felices vacaciones para todos!