



Fecha: 20/01/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE VALPARAISO - VALPARAISO-CHILE

Pag: 19

Art: 2

Título: GUÍA PARA LOGRAR EL ANHELADO DESCANSO EN ESTAS VACACIONES DE VERANO

Tamaño: 27,2x22,2

Cm2: 603,2

Tiraje: Sin Datos

Lectoría: Sin Datos

Tono: No Definido

[PSICOLOGÍA Y SALUD]

Guía para lograr el anhelado descanso en estas vacaciones de verano

Especialistas aconsejan desconectarse de las redes sociales, no dejar tareas pendientes en el trabajo y aprovechar de compartir con la familia y amigos. También, reducir las actividades y tratar de, simplemente, relajarse.

TIPS PARA CONTRIBUIR A LA DESCONEXIÓN ESTIVAL

Personalizar el descanso

El psicólogo Jonathan Martínez comenta que, al planificar las actividades de las vacaciones, es clave considerar las necesidades y preferencias: "Las personas deben definir qué es lo que los ayudará, acorde a lo que, a su juicio, les hace bien".



Las actividades al aire libre son positivas

El especialista explica que algunas personas optan por caminatas al aire o deportes extremos. Pero también se puede optar por otros pasatiempos más tranquilos, aunque siempre es buena idea aprovechar el aire libre, dice.



Ojo con "maestrear"

El psicólogo indica que algunas personas optan por realizar mejoras en el hogar durante vacaciones, ya que no tienen que trabajar, lo que no resulta tan positivo para el descanso. "Los arreglos de la casa pueden esperar para el resto del año", dice a La Estrella.

Guiar a los más chicos

El psicólogo Sergio Schilling explica que, si bien los adultos pueden sentirse muy motivados a realizar actividades en vacaciones, en el caso de los niños y adolescentes, esto no siempre pasa. Por esta razón, los padres pueden guiarlos con ciertas pautas.

Fecha: 20/01/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE VALPARAISO - VALPARAISO-CHILE

Pag: 19

Art: 3

Título: GUÍA PARA LOGRAR EL ANHELADO DESCANSO EN ESTAS VACACIONES DE VERANO

Tamaño: 14,1x23
Cm2: 323,9Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Tono: No Definido

Camila Espinoza López

Descansar a la orilla del mar sin preocupaciones o, simplemente, levantarse más tarde, parece un panorama ideal para las vacaciones. Sin embargo, descansar no siempre se logra en el período estival.

“Todo ser humano requiere de un tiempo de descanso, de ocio y de dedicación para uno mismo (...). Lo ideal sería tener un mes de vacaciones, dado que siempre existe un proceso de adaptación que debe vivir el ser humano”, asegura Jonathan Martínez, docente de la Escuela de Psicología de la Universidad de Las Américas (UDLA).

El académico explica que, por lo general, en Chile las personas deben planificar sus vacaciones considerando 15 días libres.

“Siempre debemos tener en cuenta que, para descansar y volver al trabajo, es habitual que pasemos por procesos de adaptación en donde, en un principio, nos cuesta acostumbrarnos al descanso y, posteriormente, nos cuesta pensar en volver”, plantea.

ANTES DE VIAJAR

El especialista comenta que, antes de iniciar el período de vacaciones, es im-

portante “planificar para evitar el estrés de último momento. Decidir si viajará fuera o dentro de Chile, es muy relevante, ver qué cosas se harán, cuáles serán los recorridos para evitar imprevistos y generar ansiedad”.

También recomienda no dejar cosas pendientes en el trabajo, que pueden generar preocupaciones durante un período de descanso.

REDES SOCIALES

En muchos casos, durante las vacaciones, tomar selfies y hablar por WhatsApp se convierte en costumbre, pero no permitiría una necesaria desconexión.

“En redes sociales tenemos familiares o personas con las cuales trabajamos y puede que hagan que los temas que estamos habituados durante el lapsus de tiempo del trabajo, se sigan repitiendo durante el descanso. Por ello, es necesario bajar su uso”, manifiesta Martínez.

Rosario Sepúlveda, psi-

cóloga UC, concuerda con esta idea: “Salir un rato del celular para privilegiar otras cosas, como la familia o los amigos. Por último, no tener que llevar el celular. Estar

presente en cada experiencia”.

Sergio Schilling, psicólogo y panelista de “Me late”, profundiza en el estrés que puede generar el celular. “Ciertos estudios concluyen que el

Fecha: 20/01/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE VALPARAISO - VALPARAISO-CHILE

Pag: 19

Art: 4

Título: GUÍA PARA LOGRAR EL ANHELADO DESCANSO EN ESTAS VACACIONES DE VERANO

Tamaño: 14,1x22,5

Cm2: 316,6

Tiraje:

Sin Datos

Lectoría:

Sin Datos

Tono:

 No Definido

hecho de estar con el celular cerca te da una sensación permanente de inestabilidad y estrés, porque puede sonar”.

Recalca

que estar pendiente de las redes sociales y de subir fotos de vacaciones, puede ser perjudicial.

“La gente empieza a comentar y uno tiene angustia: ¿Me habrán visto bien

o se van a reír de mí?”, explica.

Schilling indica que la principal recomendación para estos casos es, “si es posible, revisar el celular en la mañana y tarde. Pero si se quiere disfrutar del entorno natural, dejarlo.

Ni siquiera usarlo para la música”.

LOS TRÁMITES

El psicólogo también se refiere a las personas que utilizan parte de sus vacaciones para realizar trámites o ir al médico.

“El problema que se genera es que la persona asocia tiempo libre o vacaciones, con otro estrés: solucionar problemas médicos. Siempre ir a una consulta médica es una situación estresante, porque la persona se siente examinada. La sensación de sentirse desnudo frente a otro y desprotegido es una situación muy incómoda”, dice Schilling.

REDUCIR LA ACTIVIDAD

Schilling advierte que se debe tener en cuenta que el optar por unas vacaciones recorriendo diferentes lugares, puede resultar estresante también.

“Cuando son viajes para conocer, no estar tirado en la playa, la gente termina más cansada, porque hicieron algo distinto, pero tienen tanta sobregeneración con los horarios y con las cosas que tienen que hacer, que se agotan más que con la actividad laboral”, dice el psicólogo.

Lo principal, a su juicio, es reducir la actividad en vacaciones, enfatiza. ☺



Todo ser humano requiere de un tiempo de descanso, ocio y de dedicación para uno mismo (...). Lo ideal sería tener un mes de vacaciones, dado que siempre existe un proceso de adaptación”.

Jonathan Martínez,
docente de la **UDLA**.



Fecha: 20/01/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE VALPARAISO - VALPARAISO-CHILE

Pag: 19

Art: 5

Título: GUÍA PARA LOGRAR EL ANHELADO DESCANSO EN ESTAS VACACIONES DE VERANO

Tamaño: 15,3x16,6

Cm2: 253,7

Tiraje: Sin Datos

Lectoría: Sin Datos

Tono: No Definido

