

En Instagram todo el mundo parece estar de vacaciones los 365 días del año, pero la realidad es que disfrutar de unas buenas vacaciones es casi un acertijo y a cada vez más personas les cuesta relajarse en su tiempo libre. Por ello, hasta han surgido compañías que estudian la ciencia del descanso, y hay psicólogos que investigan para determinar qué tipo de vacaciones son las mejores para regresar como nuevo.

# Cómo tener las vacaciones perfectas

**P**ese a su mala prensa, Tarquinio el Soberbio pasa por ser formalmente el inventor de las vacaciones. Sucedió en el siglo VI antes de Cristo, cuando Roma dejó de ser monarquía y se convirtió en una república. Para consagrar la unión de los pueblos de la región del Lacio (con Roma a la cabeza) y ganarse el afecto de los esclavos, este rey etrusco decidió concederles en el mes de abril un día libre, que se convertirían en cuatro con el paso del tiempo.

Con lo que nadie contaba es que en el siglo XXI otros trabajadores muy distintos a los que liberó Tarquinio iban a decidir esclavizarse también en su tiempo libre, *obligando* a psicólogos, sociólogos y neurólogos a hacer horas extras para actualizar el manual de instrucciones sobre los beneficios de ir de vacaciones.

## ¿Existen las vacaciones modélicas?

“No”, responde Ramon Bayés, catedrático de Psicología durante varias décadas en la Universitat de Barcelona. “Cada hombre o mujer es único, por lo que las vacaciones perfectas son diferentes para cada persona”, reflexiona el autor de *Diarios de un pasajero de avión* (Pezsapo) y *El reloj emocional* (Plataforma), entre otras obras. “El objetivo nunca ha de ser *desconectar*, sino conectar con uno mismo e intentar conocerse”, recuerda a sus 87 años este viajero infatigable, que aún conserva en la retina el paisaje de Canaima, entre el río Orinoco y el Amazonas, o los acantilados de Terranova.

“La conclusión es clara: conocer a otras personas, experimentar otras formas de vida, a pesar del esfuerzo que significa vencer las rutinas falsamente protectoras, vale la pena. La vida es cam-

bio, y el cambio (exterior y/o interior) es vida”, sentencia. Bayés relata que conoció a su mujer, Àngels, en una época en la que adquirió por costumbre caminar 20 kilómetros al día y lo hizo por diferentes países.

## ¿Por qué estresan las vacaciones?

Más allá de las islas paradisíacas, las siestas eternas, el libro de papel y el baño en el río, cada vez más personas sienten el mismo *horror vacui* al enfrentarse a las vacaciones que experimentaban los marineros en Finisterre al abandonar el mundo conocido, cuando creían que, superados los confines de la Tierra no había nada, salvo las bestias lúgubres que devoraban a aquel que osase navegar por el Mare Tenebrosum. Salvando las distancias, algo similar les sucede a algunas personas cuando abandonan su zona de confort y las rutinas.

“Para muchos, las vacaciones son tan estresantes como el trabajo”, confirma Alex Soojung-Kim, fundador de The Restful Company y autor de *Descansa. Produce más trabajando menos* (Lidl). “¿Por qué? Porque cada vez más tratamos las vacaciones como las bodas: queremos que salga todo perfecto”, explica este profesor visitante de la Universidad de Stanford (EE.UU.) cuyos escritos pueden leerse en publicaciones como *Scientific American* o *Wired*.

La razón no es exclusivamente estadounidense. Según este especialista, dado que ir de vacaciones resulta caro, muchas personas se sienten obligadas a planificar en exceso y programan el máximo de experiencias para rentabilizar el dinero invertido. “Cuando esté de vacaciones, concéntrate en lo que disfruta y no intente llenar sus días con-



→ actividades. Elija una o dos salidas o destinos, eso es todo. Tómese tiempo para deambular, sentarse y leer, o para no hacer nada. En el ocupadísimo mundo de hoy, *nada* es uno de los productos más deseables”, ironiza sobre que pautar en demasía el tiempo libre lleva a asumir cualidades propias del trabajo.

“Mis vacaciones ideales”, dice Antonio Cano Vindel, catedrático de Psicología y presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, “tienen que ver con lo que me apetece hacer cada día. Por lo general, despertarme sin poner la alarma, desayunar tranquilamente y leer el periódico. Tampoco intento visitar todas las iglesias de las ciudades que visito, sino que procuro dejarme ir y hacer alguna actividad que no resulte agotadora”, señala en respuesta a cómo se aplica los consejos que da a sus clientes.

Algunos neurólogos recomiendan también “mover el cerebro”, darse vacaciones de sus roles sociales, siempre que la situación lo permita. Un estudio con mu-

eres trabajadoras desveló que para ellas los viajes de trabajo eran reparadores ya que, aunque trabajaban todo el día, al menos luego no tenían que ir a casa para preparar la cena.

**¿Cuál es la diferencia en términos de salud entre hacer o no vacaciones?**

Aunque no tomarse vacaciones algún año no supone una tragedia en términos de salud, repercute física y psicológicamente de convertirse en un hábito. Cano Vindel indica que en EEUU, “donde existe la tradición de no tomar vacaciones o hacer una semana, como mucho, los trastornos emocionales tienen una prevalencia del orden de tres veces más que en España”. Diversos estudios científicos a gran escala confirman que la factura es incluso más cuantiosa. El Estudio del Corazón de Framingham (una investigación durante décadas sobre el riesgo cardiovascular) descubrió que, en un periodo de más de 20 años, las mujeres que rara vez iban de vacaciones tenían más probabilidades de sufrir ataques al co-

razón. En otra investigación efectuada durante nueve años con 12.000 hombres los resultados fueron semejantes: quienes salían cada año de vacaciones tenían índices de mortalidad general más bajos. Otros estudios sugieren que quienes no van de vacaciones cometen durante el año más errores y están menos satisfechos con su trabajo.

**¿Cuántos días son necesarios para desconectar?**

La mayoría de los expertos opina que lo aconsejable es un mínimo de dos semanas. Sin embargo, todo depende de la persona, lo que explica que no existan investigaciones científicas que confirmen el dato. Según un estudio realizado por la firma de recursos humanos Randstad, a las mujeres les cuesta más desconectar: el 41% de ellas afirma que necesita al menos dos semanas de descanso o más, respecto al 35% de los hombres.

Aunque la duración ideal de las vacaciones depende de los sobreesfuerzos realizados durante el año, los psicólogos han descubierto que el nivel de felicidad sube rápidamente la primera semana de descanso, llega a su clímax alrededor del octavo día y declina lentamente a partir de entonces. “Estos resultados debilitan la idea de que la energía mental se recarga a fuerza de acumular días de vacaciones, sugieren que es mucho más importante la calidad del tiempo de descanso”, razona Soojung-Kim. “El impulso que recibimos de unas buenas vacaciones dura unos dos meses, por lo que las vacaciones perfectas podrían consistir en tomarse una semana libre cada tres meses”, opina este reconocido consultor de Silicon Valley en temas de estrés.

**¿Con quién hay que ir?** Algunos expertos recomiendan dividir las vacaciones estivales en tramos, si es posible: unos días con la familia, otros en pareja y unos solo (o con amigos). La teoría

*Los psicólogos han descubierto que el nivel de felicidad sube la primera semana de vacaciones, llega al clímax alrededor del octavo día y declina lentamente a partir de entonces*

subyacente en estas llamadas “vacaciones a la alemana” es que para recargar energía y sentirse bien, en ocasiones es necesario un descanso de la familia y reservar unos días para uno mismo.

“En mi caso, distribuyo las vacaciones así, sin seguir un método, sino por sentido común”, revela Pablo Muñoz, miembro de la American Psychological Association y fundador de Nascia, una empresa especializada en el tratamiento del estrés que tiene por clientes al Ministerio de Defensa o a la Guardia Civil. “Paso 15 días en Cantabria en compañía de mi familia, en una zona a la que llevamos yendo años. También realizo un viaje gastronómico de una semana con mi pareja. Por último, acostumbro a tomarme dos o tres días para mí. Como soy tirador aficionado, visito algún campo que no conozco o regreso a Madrid unos días antes a preparar la transición”, detalla.

“Por mi experiencia, las mejores vacaciones son las que uno hace solo y va como los antiguos exploradores, a descubrir”, con-

*Hacer actividades que gusten y sean significativas en el plano personal y desconectar de la rutina y del trabajo son claves para volver como nuevo de las vacaciones*



firma Bayés. “Unos días para uno mismo pueden servir para reflexionar y alejarse de la rutina, lo que puede ser positivo siempre que se desee y no ofenda a nadie”, concede Cano Vindel.

**¿Qué actividades ayudan más a recargar las pilas?**

Durante los últimos 20 años, la socióloga alemana Sabine Sonnetang ha estado explorando qué tipo de receso ofrece el mayor grado de recuperación física y mental. Tras estudiar a médicos de urgencias, desarrolladores de software, funcionarios, operarios de fábrica, consultores, maestros y trabajadores autónomos, esta profesora de la Universidad de Constanza ha llegado a la conclusión de que hay cuatro factores que inciden en la recuperación: relajación, control, experiencias de maestría y distanciamiento mental del trabajo.

Así, el camino para volver como nuevo de las vacaciones no pasa, afirma esta socióloga, por repantigarse en una hamaca a beber cerveza, sino por descansar activamente (andando

por un paraje natural, por ejemplo) y llevar a cabo actividades significativas en el plano personal. Es decir, fluir con las aficiones que a cada persona se le dan bien –como los niños cuando juegan ensimismados– para que la cabeza esté anclada en el momento presente en lugar de proyectarse hacia el pasado y el futuro. Para Pablo Muñoz y Soojung-Kim, el aprendizaje de la relajación puede compararse al de otras habilidades como cantar, correr o nadar. Y hay técnicas que ayudan, como saber respirar abdominalmente o distender progresivamente los músculos.

“Tras viajar muchos años a Hawái, he comprobado que regreso más feliz cuando hago menos actividades turísticas y paso más tiempo buceando en los arrecifes”, confiesa Soojung-Kim. “Los seres humanos nos movemos siempre entre dos extremos: la inactividad y la hiperactividad, pero cuando mejor estamos es cuando no se da ni una cosa ni la otra”, recuerda Cano Vindel.

**¿Qué hacer con la tecnología?** Igual que los médicos del siglo XIX estaban preocupados por que la velocidad de los trenes afectara al cerebro humano y en los momentos iniciales de la aviación “los aparatos empezaron a subir cada vez más alto, llevando a algunos a creer que podrían alcanzar el cielo donde moraban los espíritus de sus antepasados”, relata Bayés, en la actualidad, las nuevas tecnologías e internet han abierto la puerta a muchos fantasmas. No obstante, desconectar de la tecnología en vacaciones parece un anacronismo, pues el móvil es lo primero que entra en la maleta. ¿Con qué, si no, hacer la fotografía soñada o buscar un restaurante que esté bien de precio? Por no hablar de la moda de trabajar con un portátil bajo la sombra de un pino... Sin embargo, la característica esencial del descanso vacacional, para que sea reparador, es que debe suponer un cambio respecto a la rutina diaria. Pero, ¿cuál es la mejor forma de dar vacaciones a la tecnología? He ahí la cuestión...

“Aunque queda muy bien decir que en vacaciones hay que establecer un tiempo de uso de la tecnología, la experiencia nos dice que ni siquiera es una opción. Un consejo que intento aplicarme es hacer un uso social y lúdico (conectarme sólo con amigos y familiares) y no laboral”, aconseja Pablo Muñoz. “Por este motivo, me obligo a consultar sólo el correo electrónico cada tres días de vacaciones durante una hora por la mañana”, añade.

Algo similar hace Antonio Cano Vindel: “Lo que pensamos es a veces tan importante como lo que hacemos. Tener la cabeza en el trabajo hace que la mente no esté de vacaciones, aunque la persona vaya en bañador. Por eso, intento reducir mi tiempo de uso habitual de internet a un 20%”, confiesa. “Nunca trabajo en vacaciones. Eso sí, pienso mucho, pero evito interactuar con colegas y clientes”, apunta Soojung-Kim. “Cuando viajo, mi cerebro siempre está de vacaciones. Por eso, nunca llevo móvil ni portátil”, pone la guinda Ramon Bayés. ○



## Viajes virtuales

En *Desafío total*, la película de Paul Verhoeven, Douglas Quaid (Arnold Schwarzenegger) visita Memory Call, una empresa que implanta recuerdos a la carta en el cerebro, y envía su mente de vacaciones a Marte. Casi 30 años después, la realidad comienza a superar a la ficción. En junio del 2017 Sony Interactive Entertainment inauguró el primer centro de vacaciones virtuales, en que se podía visitar, sin moverse del sitio, la Antártida. El hotel Marriott Marquis de Nueva York también instaló un teletransportador (unas cabinas dotadas con tecnología 4D para percibir experiencias sensoriales como calor, viento o neblina) para que sus huéspedes viajaran virtualmente a las playas de Hawái o a Londres. Google dispone de Hidden Worlds of the National Parks, una serie de tours virtuales en 360 grados para adentrarse en los parques nacionales de EE.UU., navegar en kayak entre icebergs en Alaska o nadar entre los restos de barcos naufragados en Florida. Puede que sólo sea el principio. Sin embargo, en el momento presente, el consejo más extendido entre los psicólogos sigue siendo aprovechar las vacaciones reales para descubrir que hay otros mundos, mucho más cercanos de lo que parece.