

Descansar en vacaciones: expertos explican por qué el ocio no es perder el tiempo

En una cultura marcada por la productividad constante, el descanso suele confundirse con “hacer nada” o perder el tiempo. Sin embargo, especialistas advierten que el verdadero descanso va mucho más allá de la inactividad y que el **ocio auténtico** cumple un rol fundamental en el bienestar emocional, especialmente durante las vacaciones.

“El ocio no es simplemente no hacer nada, sino un tiempo libre y gozoso que permite descansar cuerpo y mente”, señalan los expertos. Actividades como leer, conversar sin prisa, contemplar la naturaleza, escuchar música o acercarse al arte forman parte de un descanso profundo que, paradójicamente, entrega sentido al trabajo cotidiano.

Anuncio Patrocinado

El académico **Manuel Martín Vial**, doctor (c) en Filosofía y parte del Centro de Estudios Generales de la Universidad de los Andes, plantea que “el ocio no es ausencia de obligaciones, sino una actividad libre y significativa. Si la vida se redujera solo a producir y consumir, no habría una diferencia sustancial con el mundo animal”.

El riesgo del “descanso vacío”

Dormir más o cambiar de rutina es necesario, pero limitar las vacaciones al consumo pasivo —como maratonear series o desplazarse sin pausa por redes sociales— puede generar tedio y una sensación de vacío. Según los especialistas, ese tipo de descanso no siempre produce una recuperación profunda ni duradera.



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- 🖨️ Impresiones
- 📱 Manejo de redes sociales
- 📺 Videos y fotografías profesionales

🗨️ **Conversemos por WhatsApp**

En contraste, el ocio entendido como experiencia significativa suele requerir un poco más de disposición, pero ofrece un goce más estable y enriquecedor. “Hacer cosas que no sirven para nada práctico, como leer o estar con la familia, es precisamente lo que más nos descansa y nos devuelve energía y sentido”, explica **Cristian Rodríguez**, doctor en Psicología Científica.

Beneficios para la salud mental y la creatividad

Desde la psicología del bienestar, el ocio se asocia directamente a emociones positivas, mayor satisfacción vital y una mejor salud mental. “Las actividades que disfrutamos, sin la presión del rendimiento, ayudan a reducir el estrés”, afirma **Valeria Ibarra**, académica y coach organizacional.

La experta agrega que el cuerpo y el cerebro necesitan pausas reales para bajar el cortisol, recargarse y abrir espacio a nuevas ideas. No es casual, subrayan, que muchas creaciones culturales hayan surgido en momentos de ocio y contemplación: “La creatividad difícilmente florece en medio de la prisa constante”.

En esa línea, las vacaciones no son solo un alto en el trabajo, sino una oportunidad para reconectar con lo esencial y **cultivar un ocio que permita volver con mayor claridad,**

Descansar en vacaciones: expertos explican por qué el ocio no es perder el tiempo

energía y propósito.

y tú, ¿qué opinas?