

LAS VACACIONES NO TIENEN LA CULPA

Texto Irene Orce, coach

Deseamos que la suma de tiempo libre y actividades lúdicas diluya el malestar que hemos ido acumulando a lo largo del año. El resultado, sin embargo, no siempre es satisfactorio

Las vacaciones son el momento más esperado del año. Su simple mención desata una avalancha de planes, ilusiones y expectativas, dado que prometen ocio, descanso y diversión. Actúan como un bálsamo que hace desaparecer las reuniones, los colegios, los jefes y el despertador. Son un oasis en medio del desierto de la monotonía. Un espacio conquistado con esfuerzo. Sin embargo, también tienen un lado oscuro: no siempre resultan ser lo que deseamos. Incluso pueden convertirse en una fuente de problemas y conflictos.

No en vano, al desenchufarnos de nuestra rutina laboral nos conectamos con nuestra realidad personal. Y el resultado no siempre es tan satisfactorio como nos gustaría. Lo cierto es que vivimos tan inmersos en la inercia que solemos olvidarnos de lo más importante: atender nuestras verdaderas inquietudes y necesidades. El ritmo imparable del día a día, repleto de asuntos urgentes, deja poco espacio para la reflexión. De ahí que, consciente o inconscientemente, solamos centrar nuestras ansias de libertad y bienestar en unas pocas semanas de vacaciones. Así, esperamos que la suma de tiempo libre y actividades lúdicas diluya el malestar que hemos ido acumulando a lo largo del año y nos cargue las pilas. Pero en demasiadas ocasiones nuestras expectativas se hacen añicos al chocar contra la realidad. Basta con que el hotel no sea como creíamos, que la meteorología no acompañe o que la convivencia provoque disputas para que brote a chorro la frustración.

Huida vacacional Esta reacción negativa ante los inevitables contratiempos suele multiplicarse cuando utilizamos las vacaciones como una huida de todo aquello que no nos gusta de nuestra vida. En estas circunstancias, solemos confundir descanso con distracción. De ahí que llenemos nuestros días libres con un sinfín de actividades que prometen evasión a discreción.

Pero ¿por qué tenemos esta tendencia a huir de nosotros mismos? Probablemente, porque entrar en contacto con el aburrimiento nos lleva a conectar con nuestro miedo, tristeza y dolor reprimidos. Sin embargo, este malestar también nos ayuda a hacernos conscientes de nuestras



verdaderas necesidades, que solemos obviar en nuestra eterna búsqueda de placer inmediato.

“La huida y el autoengaño no son sostenibles. Son el problema, no la solución”, afirma Marc Oromí, de 30 años, experto en comunicación empresarial. “Hace pocos años, mis vacaciones estaban marcadas por el estrés que acumulaba en mi puesto de trabajo”, relata. Después de trabajar más de diez horas al día durante tres años, llegó un punto en que sintió que estaba atentando contra su propia salud. “Llegaba a casa tan exhausto que lo único que me apetecía era ver la tele y caer rendido en el sofá”. Y no sólo eso. Oromí estaba tan *quemado* que esta situación empezó a repercutir muy negativamente en sus relaciones afectivas.

A pesar de su malestar, este joven ejecutivo se resistía a salir de su zona de comodidad. Y seguía yendo a trabajar con resignación. “Me engañaba a mí mismo para no tener que enfrentarme a mi mayor miedo: renunciar a la seguridad económica que me proporcionaba un contrato indefinido”. Mientras tanto, su calidad de vida caía en picado. Finalmente, la saturación de malestar le hizo tomar “la mejor decisión” de su vida: tomarse unos meses de vacaciones y vivirlas de forma diferente.

“Viajando solo comprendí que la única manera de lograr un bienestar sostenible era enfrentándome con esa sensación de vacío”, prosigue. “Me di cuenta de que ese malestar no era más que información, un aviso de que no me estaba dando lo que verdaderamente necesitaba”.

Durante esas vacaciones comprendió que la evasión, por más que le aliviara, no le dejaba avanzar. “Al no dedicarme tiempo a mí mismo, no me daba la oportunidad de asumir y asentar la gran cantidad de experiencias que acumulaba cada día”, explica Oromí. “Por suerte, la soledad me ayudó a conocerme mejor y a aceptar que si quería ser feliz, tenía que respetarme y aprender a disfrutar de mi tiempo de forma más consciente”, asegura. Así es como empezó a descubrir la verdadera diversión, que “nace de la capacidad de asombro y valoración de las cosas más sencillas de la vida”.

Oromí trabaja ahora como *free lance* y es dueño de su propio tiempo. Gana menos dinero, pero es más feliz. “Siento que llevo las riendas de mi vida, aunque no cuente con el factor seguridad”. Y cuando coge vacaciones... las vive de otra manera: sin prisas, sin agobios y sin expectativas. “He dejado de funcionar con el piloto automático y he empezado a responsabilizarme de mis decisiones,

**AUNQUE
CAMBIEMOS
DE
PAISAJE, EL
MALESTAR
VIENE CON
LA MALETA**

**LA EVASIÓN,
POR MÁS
QUE
PUEDA
ALIVIAR,
NO PERMITE
AVANZAR**

actitudes y conductas”, apunta. “Desde que empecé a seguir mi propio camino, ya no necesito las vacaciones como válvula de escape ni soy adicto a la evasión”.

Tiempo de calidad Ya lo decía Antoine de Saint-Exupéry: “La huida no ha llevado a nadie a ningún sitio”. Y es que, aunque cambiemos de paisaje, siempre arrastramos nuestro malestar en la maleta. Pero las vacaciones no tienen la culpa. Depende de nosotros soltar lastre. Podemos optar por seguir frustrándonos cada vez que ▶

ELISAVA Màsters i Postgraus Másters y Postgrados

Innovació, creativitat, i pluridisciplinarietat
Innovación, creatividad, y pluridisciplinariedad

Màster Universitari en Disseny i Comunicació
Máster Universitario en Diseño y Comunicación

Títol expedit per la Universitat Pompeu Fabra (UPF) i ELISAVA Escola Superior de Disseny
Idioma del curs: castellà i anglès
Título expedido por la Universitat Pompeu Fabra (UPF) y ELISAVA Escola Superior de Disseny
Idioma del curso: castellano y inglés

Per a més info
Para más info: www.elisava.net

Màsters i Postgraus
Másters i Postgraus

› Àrea Disseny Gràfic i Comunicació
Área de Diseño Gráfico y Comunicación
› Àrea Disseny i Producte
Área de Diseño y Producto
› Àrea Disseny i Espai
Área de Diseño y Espacio
› Àrea Disseny i Moda
Área de Diseño y Moda

Títols expedits per la Universitat Pompeu Fabra (UPF)
Idioma dels cursos: castellà
Títulos expedidos por la Universitat Pompeu Fabra (UPF)
Idioma de los cursos: castellano

Per a més info
Para más info: www.elisava.net

MA Design European Pathways

› Architectural Design Management
› Interior Design Management
› Product Design Management

En col·laboració amb The University of Southampton's Winchester School of Art
Idioma dels cursos: anglès

En colaboración con The University of Southampton's Winchester School of Art
Idioma de los cursos: inglés

Per a més info
Para más info: www.soton.ac.uk/art

ELISAVA Escola Superior de Disseny

La rambla 30-32
08002 Barcelona
T +(34) 93 317 47 15
F +(34) 93 317 83 53
elisava@elisava.net
www.elisava.net

Fundació Privada Elisava
Escola Universitària

Centre adscrit a la

UNIVERSITAT
POMPEU FABRA

RESISTENCIA AL CAMBIO

Cuenta una historia que un niño fue a casa de un amigo para pasar la tarde jugando. Al llegar al jardín, se encontró con *Indolente*, un perro grande, con fuertes patas y espeso pelaje. El animal estaba sentado y no paraba de gruñir y quejarse. El niño se acercó al perro y le preguntó: “¿Qué te pasa? ¿Estás enfermo?”. “No estoy enfermo”, le contestó el animal, con tono desgana- do. Desconcertado, el niño dio media vuelta y siguió jugando.

Un rato más tarde, el niño volvió a fijar su atención en el perro. Permanecía inmóvil y seguía gruñendo y lamentándose. Tras dudar varias veces, se dirigió hacia el animal y le preguntó de nuevo: “¿Te encuentras bien? ¿Quieres que te acerquemos al veterinario?”. El perro levantó la cabeza y le miró con los ojos entrecerrados y la mirada perdida. Era evidente que padecía malestar. El niño se fijó en la postura del animal: algo parecía estar fuera de lugar.

► los acontecimientos no se adaptan a nuestras expectativas, convertírnos en víctimas de nuestras experiencias y creer que nuestro bienestar depende de algo externo a nosotros mismos. O, por el contrario, podemos atrevernos a descubrir el porqué de nuestro malestar, enfrentándonos a nuestro vacío existencial. Esta valiente decisión nos llevará irremediamente a cuestionar si el estilo de vida que llevamos es el que más bienestar nos reporta.

Porque “¿de qué sirve tener éxito y una abultada cuenta corriente si no eres feliz?”, pregunta José Luis Montes, de 44 años, ex directivo de multinacionales como Epson o Xerox y fundador del movimiento Wikipininess. “Hasta hace pocos años llevaba una vida acelerada, con muchas obligaciones, viajes y continuos problemas que resolver. Deseaba locamente que llegasen las vacaciones para poder descansar”, explica. “Era el resultado de haberme pasado la vida buscando el éxito y lo que yo creía que era la felicidad”, reconoce. “Buscaba satisfacción en lo material y lo externo, lo que me conducía a la frustración. Y es que tener más no me hacía sentirme mejor conmigo mismo”, afirma.

Lo cierto es que la experiencia de la paternidad hizo que Montes cambiara por completo su perspectiva. “Los niños querían que les dedicara tiempo y participara de sus juegos. Y yo también quería, pero estaba hecho polvo”, explica. “Finalmente, me rendí a la evidencia: necesitaba reformular mi escala de valores y prioridades”. Así fue como inició un proceso de búsqueda que le llevó a “cambiar el foco de atención de fuera adentro”.

Tras un periodo de crisis, este empresario de éxito dio un giro a su vida. Renunció a un abultado salario y un cierto estatus social para empezar a construir una vida más equilibrada. Si bien le costó un gran esfuerzo, ahora en vacaciones no sólo descansa, también ha aprendido “a relajarse, a simplemente ser y estar”. Y concluye: “Me ha llevado más de cuarenta años, pero al final he aprendido que la felicidad no está relacionada con lo que poseemos, sino con lo que somos, y con nuestra capacidad para vivir en coherencia con nosotros mismos”.

Las vacaciones son un estado mental Conciliar nuestra vida personal, familiar y profesional no es una tarea sencilla, sobre todo porque vivimos inmersos en una sociedad marcada por el estrés, el cansancio y la hipervelocidad. Para lograrlo, necesitamos armarnos de valor y mirar dentro de nosotros mismos. Sólo así podremos enfrentarnos a nuestros miedos, crecer en autoestima y tomar las riendas de nuestra vida mediante la asunción de la responsabilidad personal. Esto es precisamente lo que hizo María José Dunjó, de 47 años, empresaria y bloguera dedicada al desarrollo profesional.

La primera vez que salió del país fue por trabajo, al

principio de su vida laboral, y descubrió que viajar era su mayor afición. Coleccionaba destinos, disfrutaba de ese tiempo fuera e intentaba exprimir al máximo la experiencia. “La perspectiva de unas vacaciones sin planes me resultaba aterradora”, reconoce. Y no sólo por lo mucho que le apasionaba viajar, sino también porque le servía de “válvula de escape” de una realidad cotidiana que no le satisfacía. “Mis vacaciones se habían convertido en el oxígeno que necesitaba para poder soportar los seis meses siguientes”.

Un buen día tomó consciencia de que las rutinas que envolvían esos viajes se habían situado en el centro de su vida. “Esos dos episodios anuales, más que un paréntesis, se habían convertido en mi motivación para seguir desempeñando funciones que no me llenaban”. Por el camino, se dio cuenta de que vivía “atrapada en una profesión que no era consciente de haber elegido y a la que no conseguía encontrar un sentido”. Ni le gustaba su trabajo de ejecutiva de multinacional, ni el día a día que llevaba, ni tampoco viajar por trabajo. “Lo cierto es que mantenía ese estilo de vida para poder permitirme esos y otros caprichos que empezaban a no compensarme”, afirma.

Dunjó tenía, en apariencia, una buena vida: “Divertida, llena de amigos y fiestas”. No obstante, estaba tan enfocada hacia el exterior que “no podía identificar la causa del vacío interior que sentía”. Así que, empezó a pensar en tomarse un periodo sabático. “Movida por un profundo desasosiego, empecé a buscar lo que faltaba en mi vida”, expone. “En estas vacaciones obtuve la revelación que andaba persiguiendo: descubrir quién era y para qué estaba en este mundo”.

Cuando conectó con la necesidad de organizarse de una manera distinta, descubrió su auténtica vocación. Decidió dedicarse a identificar el proyecto profesional de futuro de otras personas, ayudándolas a desarrollar su talento y a gestionar su transición profesional. Ahora se relaciona con el tiempo de una forma muy diferente. “Organizo mis horarios de modo que sean compatibles con los temas a los que doy prioridad en mi vida. Una vez asegurado este punto, me rindo a la dictadura de mi agenda porque sé que mi equilibrio personal está garantizado”, sonríe.

Convertirnos en víctimas o, por el contrario, en protagonistas de nuestra vida –y de nuestras vacaciones– es una decisión que tomamos cada día. Y es que si aspiramos a liberarnos de las expectativas frustradas, de la huida y del malestar, tendremos que comprometernos con vivir nuestro día a día de manera más equilibrada y eficiente. La clave está en invertirlo en aquello que nos ocasiona verdadero bienestar. Al fin y al cabo, disfrutar de las vacaciones requiere poner en orden los restantes once meses del año. Quienes lo han conseguido sostienen que las vacaciones son un estado mental. ■

Era tensa, forzada... y de pronto lo vio: el perro estaba sentado sobre un gran y oxidado clavo.

“¿Acaso no te has dado cuenta de que estás sentado sobre un clavo?”, exclamó el niño. “¡Cuanto más tiempo tardes, más te dolerá la herida!”. Y añadió, estupefacto: “¿Por qué no te levantas?”. Indolente levantó su pesada cabeza con parsimonia y le contestó con sorprendente tranquilidad: “Porque no me duele tanto como para hacer el esfuerzo de levantarme”.

**LA INERCIA
EN LA QUE
VIVIMOS NO
NOS DEJA
ATENDER LAS
NECESIDADES
REALES**