

siempre PUNTA

EDICIÓN VERANO 2015

Renovarse en Punta por Alfredo Etchegaray

¿Está usted preparado para ser exitoso? por Lic. Oscar Abramzon

FÓRMULA E en Punta



Vacaciones

ON LINE

Llegan las vacaciones, para algunos serán las primeras vacaciones solos, para otros será volver a contactar con la familia, los hijos, la presión de los hijos chicos para que los mantengamos divertidos ya que durante el año, estaban repletos de actividades y no

aprendieron a divertirse solos, los adolescentes y la presión del grupo frente a las drogas, las familias ensambladas, tantas cosas...

Tantas y tan lindas. Las vacaciones son un momento para disfrutar, para estar en compañía de personas que queremos. Crear un ambiente agradable para todos es la clave.

Este no se lleva a cabo sólo con las ganas de pasar bien, con el amor por mi familia, una linda casa, ir a la playa, dejar el celular, no. Esto se lleva a cabo con trabajo, con ganas, con estrategias. Recuerde que las personas felices lo son, porque hacen algo para ser felices. La idea de este artículo, es que tu sepas que está en tus manos generar un ambiente agradable, pasarla bien, dejar de rezongar por todo y que no necesariamente debes "desconectarte". Tal vez estar conectado es lo que te dará las pautas y la tranquilidad necesaria para disfrutar de unas hermosas vacaciones.

Las vacaciones llegan luego de las fiestas, Navidad, Hanukah, Fin de Año. Fiestas en las cuales tenemos la "obligación" de ser felices. Sin embargo hablar de Fiestas implica hablar de duelos ya que las mismas, nos harán dar cuenta, de que alguien no está en la mesa, reactivará conflictos familiares y también hará cosas hermosas, como acercarnos a personas que queremos, que nos necesiten, que necesitamos y que siempre aunque exista tristeza, ésta coexiste con risa.

Las fiestas son momentos que nos movilizan a todos, como las vacaciones y el cambio de rutina del que tanto nos quejamos pero a su vez nos da tranquilidad porque sabemos cómo manejarnos en ese continuo. Por lo cual voy a retomar lo que dije más arriba, "desconectarnos".

Sinceramente no creo que desconectarse sea la solución. La sociedad cambió y con ella nosotros. Hay que elegir de que desconectarse, de que no, horarios, con quien, cuando, eso parte de lo que digo que cada uno debe tomar las riendas de su vida para generar el ambiente que quiere.

Antes el padre de familia dejaba instalada a la misma e iba y venía los fines de semana. Tal vez si a ciertas horas, fijese que dije a ciertas horas, como elegir tres horas en la mañana, o luego de las 12, cuando el sol está casi prohibido por los doctores, y mantenerse conectado al trabajo lo habilita a tomar vacaciones ya que con un smartphone Ud. puede controlar su negocio, seguir trabajando, porque es así como también pagará sus vacaciones, porque le gusta lo que hace, porque es un momento para decirle a la familia: "este es mi tiempo, en el cual podré conectarme o realizar otra actividad".

Las familias vienen de pasar mucho tiempo separados, chicos en la escuela, parejas que trabajan y solo comparten un rato al día. Bueno, el hecho de que

estén de vacaciones, no implica que tengas que pasar 24 hs. al día con tu pareja. Sí buscar actividades conjuntas por ejemplo ir en bici, alguna playa y luego permitir que cada integrante tenga su propia vida, sus propios gustos.

¿Vamos a prohibir a nuestros hijos estar “conectados”, cuando todas las salidas con los amigos, se hacen a través del celular? Cuando nosotros mismos los adultos, hablamos o escribimos en que playa nos vamos a encontrar a través del celular. Este ya forma parte de la vida y lo podemos integrar como algo positivo. Muchas personas ya no llevan el diario a la playa sino que lo leen desde su tablet, su smartphone, etc., entonces, ¿hay que desconectarse? No del todo.

La tecnología entró a nuestras vidas, para mantenernos informados, para contactar a otras personas, por ende la encuentro positiva. Sí podemos establecer reglas (y en eso no transaría) y es comer todos juntos sin televisión ni celular. Luego considero que este es de gran ayuda.

En mi caso, Psicóloga especialista en Terapia On Line, puedo decir con propiedad que estar de vacaciones y poder tener a tu terapeuta en línea ha ayudado a muchas personas y espero lo siga haciendo.

Al trabajar en forma online, puedes tomarte tus vacaciones y no por eso dejar tu



terapia. Sólo necesitas organizarte para que esa hora que tu estás en terapia estés tranquilo sin interrupciones. Mujeres desbordadas por los chicos, que consultan sobre poner límites, que utilizan su teléfono no sólo para charlas banales, sino también para su terapia.

Otro ejemplo: estabas en tratamiento, por depresión, crisis de pánico; llegan las vacaciones y tu psicólogo va contigo hasta la playa para poder seguir trabajando en tu

mejores tu calidad de vida, de esta forma no tienes que cortar el tratamiento y puedas consultar las cosas nuevas que te están pasando y no sabes cómo manejarlas.

Es por eso que agradezco a la tecnología, ya que me permite vacacionar y seguir atendiendo a mis pacientes los cuales están muy agradecidos y les da seguridad poder viajar, sabiendo que tienen a quien consultar.

La escucha de un psicólogo no es como la de un amigo, ésta es una escucha activa, donde se intercambian opiniones, y se facilitan estrategias para mejorar, aceptar o superar las distintas situaciones que la vida nos plantea.

Por ende, ¡BIENVENIDO A LAS VACACIONES ONLINE!

Psic. Viviana Vaisenberg

Terapeuta Cognitiva Comportamental

Pag web: www.terapiaonline.com.uy

