

Vacaciones en la era del cansancio: por qué no descansamos aunque paremos

04/01/2026



Fin de año, comienzo del nuevo, llega la época de balances, de promesas, de cansancio, pero especialmente de esperar que lleguen las vacaciones, en caso de poder tomarlas, para de una buena vez, poder descansar, y abordar las promesas del nuevo periodo por delante. El Dorado de las vacaciones se hace tan fabuloso como lejano. Finalmente llega, pero no es tan simple como solo parar. El cansancio que vivimos de manera creciente en la actualidad, rara vez tiene una sola causa, suele ser una suma de deuda de sueño, estrés crónico y especialmente una saturación emocional y cognitiva. A eso se añade un factor nuevo que quizás sea el nuevo participante en este juego que a la vez lo cambia todo, y es la lógica de la interrupción permanente, de las alertas constantes. El exceso de estímulos, notificaciones e información, en especial cuando ésta es emocionalmente tóxica, hasta llegar al FOMO (Fear of missing out), el miedo a quedar “afuera” por perderse algo, y todo

esto genera sobrecarga, tensión y dificultad para recuperarse, incluso en vacaciones. Ese exceso de estímulos lleva a que el estrés y su consiguiente agotamiento, deja de ser “mental” y se vuelve más concreto, más biológico: la carga alostática, que es el precio que paga el organismo por la carga de estrés constante, y que nos deja en un estado de alerta permanente que se paga con incertidumbre, fatiga, irritabilidad y bajo umbral de tolerancia.

Es así que la llegada de vacaciones, de ese descanso, nos permitirá recargar esas baterías agotadas, pero: ¿lo logra en realidad?. El cansancio, el agotamiento que vivimos en la actualidad tiene una característica y es que en muchos casos no se arregla con “parar”. Hace años, era algo que cortaba la inercia y eso podía ser suficiente.

De alguna manera el modelo era que el sistema de trabajo tenía una carga alostática que era posible compensar, con un cambio de variable simple, por ejemplo, no cumpliendo con horarios y obligaciones. Hoy, en cambio, uno se toma vacaciones con el sistema nervioso aun en modo alerta. No estamos sometidos a veces a horarios porque estamos sin darnos cuenta en alerta permanente. Cambia el paisaje, incluso cambian los horarios y las rutinas pero no logramos cambiar un régimen, un modo interno de procesar estímulos, laborales o no, las alertas, mensajes, noticias, la obligación imperceptible de “estar disponible”, se suma a la obligación de divertirse y descansar, toda una paradoja.

Vemos muy habitualmente como en lugares de ensueño, hay quienes están más ocupados haciendo la selfie, que demuestre su bienestar para fichar, el bienestar editado, y todo lo que ello implica. Por esa misma vía nos enteramos de quienes fallecen en algún lugar de ensueño, más concentrados en la imagen que otros verán, que en su propia seguridad. Sin duda, esos casos ilustran de manera trágica, la trampa, la jaula en la que nos hemos metido y que explica cómo aun buscando descanso, nuestra mente está aún en un “modo”, que sigue estimulando el estrés y desde ya el cansancio.

Es muy frecuente que se use la palabra “Burnout”, relativa en

realidad al mundo del trabajo, por la interpretación que se le da: “cabeza quemada”.

Es interesante ya que esa expresión muestra lo que sentimos y es no poder “dar más”, ya que algo “quemado” no puede dar más que cenizas de lo que era. Pero es algo más, cada vez vemos más como la irritación, el enojo, la violencia incluso acompaña a la gente en sus vacaciones, y ya no es solo la de jóvenes que se pelean en un local nocturno, o en la playa, sino todos expresando un estado de saturación que lleva a la intolerancia y ésta a la violencia. Esa violencia, intolerancia, pérdida de frenos inhibitorios, falta de control, es explicada mejor por la saturación cognitiva. Y su acompañante, la emocional. Una mente que no deja de estar en alerta y a la vez, casi inconscientemente, se mantiene “informado” para no perderse algo que en el estado de vigilancia y alerta constante puede representar evitar un peligro mayor, como si algo fuese a pasar si uno se desconecta. Desde ya, la sensación es de estar desconectado. Sin embargo, eso implica un trabajo muy consciente y desde ya más profundo que solo proponérselo.

El pensador Byung-Chul Han plantea en un libro traducido al inglés como la “Sociedad del Burnout”, pero en el original (Müdigkeitsgesellschaft) es la “Sociedad del cansancio” o del agotamiento y así ha sido traducido al español. En él, nos habla de personas autoexigidas, siempre conectadas, que ya no necesitan un jefe que las controle porque se controlan solas. El mandato es rendir, producir, adaptarse, sonreír y “reinventarse”, todo eso sin parar. También plantea que el Smartphone, nos ha convertido en herramientas del dispositivo más que en usuarios que lo controlan, y actúa como un amplificador permanente del estrés y la bronca, donde cada notificación es una micro descarga.

Ese cansancio no solo físico tenía en la antigüedad, en particular en el mundo religioso, el nombre de “acedia”. La acedia era una mezcla de hastío, inquietud, desmotivación, fuga interior. No era “pereza” en sentido vulgar, sino un desgaste del sentido: el mundo pierde sabor, todo cuesta, nada

alcanza, a compensar esa falta de placer.

Esa pérdida de sentido por lo que se hace, inquietud, aburrimiento que lleva a la necesidad de escapar, tenía quizás con mucha lógica, un abordaje y era contrario a lo que “se sentía”: que era escapar hacia el descaso, y se planteaba el recuperar el sentido, mediante los hábitos, los rituales, la reinstauración de límites, el aislamiento etc., la actividad.

Actualmente se describe el problema con términos menos espirituales, pero igual de claros, hay una sobrecarga de información (information overload) que lleva a la pérdida de sentido, estrés y malestar. Esa sobrecarga de información no es solo la de noticias, sino básicamente la estimulación de la alerta constante. Es interesante porque la sensación que tiene alguien en su periodo vacacional, o de fin de semana, es similar. Creen no estar haciendo nada, sin embargo, se han olvidado de desconectar su celular y especialmente el modo interno que nos notifica de todas las alertas. Es decir, podemos creer que estamos en “Il dolce far niente” («la dulzura de no hacer nada»), pero en realidad hay un sistema de fondo encendido aun sin que nos demos cuenta. Hay revisiones sistemáticas que muestran cómo la digitalización de la vida cotidiana intensifica el fenómeno de alerta constante y de allí la necesidad de pensar y poner en práctica estrategias de prevención. Allí quizás está la clave: ese periodo de descanso, también se prepara, entre otras cosas, entendiendo de qué nos desconectamos y no es solo de horarios y obligaciones sino de un hábito mental y comportamental imperceptible.

Por otro lado, hoy estamos, acentuado por la pandemia (un efecto buscado o quizás consecuencia no tenida en cuenta) y el trabajo a distancia constante, en una época en la que no hay horarios de trabajo, sino que uno tiene la paradójica libertad de estar constantemente conectado y disponible: por ejemplo el medio reacciona de manera molesta a la no respuesta inmediata de un mensaje. Uno cree manejar su tiempo y por ende puede resolver abordar eso en un día feriado, un domingo... o en vacaciones. La auto excusa es que se trata solo de eso para

poder estar tranquilo.

Aquí hay algo que se llama “residuo atencional”, en el cual se está en un lugar o situación pero una parte sigue “pegada” a la tarea que inevitablemente siempre estará inconclusa, no hay pausas. Además, incluso cuando uno cambia de tarea, queda “pegada” algo de la atención a lo anterior: lo que Sophie Leroy conceptualizó como attention residue (residuo atencional). Resultado: se está en la playa, pero una parte de la mente sigue en la bandeja de entrada.

En realidad, el sistema está condicionado para la dispersión. Experimentos sobre notificaciones muestran que el “modo alerta” puede asociarse a más inatención y agitación en población general. Un trabajo titulado, apague su celular expresa muy bien esto («Silence Your Phones»: Smartphone Notifications Increase Inattention and Hyperactivity Symptoms)

Las vacaciones ayudan... pero su efecto pasa rápido

Todos hemos experimentado que el efecto de las vacaciones pasa rápido. Es interesante ver cómo el lugar de ensueño para unos por no ser el de su hogar es una maravilla y ese mismo lugar para sus habitantes lleva a otras sensaciones, y buscan a su vez vacaciones en otro lugar. Es decir, no es el lugar, sino la experiencia subjetiva. En todos los casos, se instala pronto la necesidad de volver a salir. El boom internacional del turismo es una imagen de esto. Esto que todos experimentamos ha sido corroborado por varios trabajos entre ellos un meta-análisis clásico que encontró que los efectos positivos suelen desvanecerse al volver. (Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being). En claro si las vacaciones no cambian nada del sistema interno, solo funcionan como analgésico breve y efímero.

Lo que podemos hacer ante esta posibilidad es no pensar en un descanso espontáneo por el solo hecho de salir, sino preparado en base a un diseño, por ejemplo:

1) Cortar el circuito de repetición de la estimulación,”no

“bajar el uso”, sino cortarlo por franjas. Franjas diarias claras y no negociables, de estar sin noticias, sin alertas y sin redes. En la época analógica con teléfonos públicos, las malas noticias llegaban igual. La mente necesita zonas sin estímulo para apagar la vigilancia.

2) Ocuparse del cuerpo. El sistema nervioso no se conforma con palabras o ideas sino que con obras (recordar la academia) caminatas, luz natural, horarios de comida, agua, siesta corta...todo eso sin smartphones a mano. Lo tradicional.

3) Más vínculos y menos escenarios: ocuparse de publicar, afichar el bienestar ya es de alguna manera no tenerlo y una carga emocional importante. Lo contrario es simple: vínculos sin escenario, sin auditorio. Hesse publicó en 1943 un libro que había comenzado a escribir una década antes titulado en la versión en español “Juego de abalorios”(Das Glasperlenspiel) y que algunos consideran fue una obra capital para su Nobel de literatura de 1946. Podría ser una interesante lectura de verano en donde entre otros temas sugiere tomar contacto con la realidad concreta: el cuerpo, la naturaleza, los vínculos, con un universo algo más concreto y simple, que el mundo del pensamiento. ¿Habría anticipado nuestra conexión a un mundo que lleva a la desconexión del concreto?

Menos pantallas, menos comentarios, likes, menos debates. En resumen: la sociedad agotada no necesita “más ocio como salga” sino límites. Quizás lo tradicional es a la vez lo más futurista: recuperar el arte de poner fronteras para que la mente vuelva a ser un espacio habitable.

Fuente: La Prensa.