



BOARD OF STUDIES
NEW SOUTH WALES

HIGHER SCHOOL CERTIFICATE EXAMINATION

1997

SPANISH

3 UNIT (ADDITIONAL)

LISTENING SKILLS

TRANSCRIPT

VACACIONES NO SÓLO EN VERANO

Las vacaciones de verano se presentan siempre como la oportunidad de separar un largo período de trabajo de otro. Todo el mundo siente la necesidad de comenzar otro año de actividad laboral con más energía e ideas frescas. Sin embargo, esto no siempre se consigue. Desconectarse de las responsabilidades laborales no se logra sólo con disponer de tiempo libre, porque cuando una persona está estresada (con muchas horas de trabajo acelerado) es improbable que los problemas desaparezcan por el simple hecho de cambiar de lugar.

La persona estresada o simplemente cansada, fatigada, necesita programar el descanso de modo de no permanecer inactivo. El no hacer nada y tirarse en un sillón puede ser tan pernicioso como caer en la hiperactividad, sin transición. En el primer caso, la inactividad puede acabar en una depresión ‘de baja intensidad’, que suele abrir las puertas de ciertos conflictos adormecidos. Tampoco funciona querer hacer en pocos días todo el deporte ignorado durante el año, ni meterse súbitamente a hacer caminatas interminables o leer el montón de libros acumulados sobre el escritorio en forma compulsiva. Este es otro error que puede producir el mismo estrés que se trae de la oficina.

En estos tiempos, se recomiendan pequeñas rupturas en el ritmo de trabajo habitual, a lo largo de todo el año, en lugar de un único descanso prolongado. Del mismo modo, frente al estrés y la fatiga se saca mayor partido del ocio activo que de la inactividad total.

Las vacaciones son un necesario paréntesis del trabajo y la rutina diaria, pero los especialistas consideran que la situación ideal es no dejar solamente para el verano las actividades pendientes. Lo ideal es realizar acciones gratificantes durante todo el año. Tener la costumbre de pasear, saber relajarse en los momentos necesarios, leer o ver a los amigos deben ser un hábito en la vida de cada persona.