



SALESIANOS  
DON BOSCO

PASTORAL JUVENIL

# TIEMPO PARA RECARGAR ENERGÍAS

“LAS VACACIONES SON UN TIEMPO PARA DESCANSAR”  
(PAPA FRANCISCO)

## Algunos elementos

- 1 Introducción
- 2 ¿Qué nos dice la Palabra de Dios?
- 3 Sobre las vacaciones
- 4 ¿Qué pasa con nosotros?
- 5 Oramos

*Esta ficha de reflexión, es un aporte del P. Carlos Ampuero sdb., que diseñada y editada por Freddy Araya, desde el Equipo de Pastoral Juvenil, se pone a disposición de todas y todos en este tiempo de Santidad Salesiana.*

*Confiamos en que será un insumo que siga aportando a la reflexión en este tiempo que nos desafía a recobrar energías.*



## 1. INTRODUCCIÓN

La primera mitad del año ha pasado rápido. Supuestamente estamos volviendo a la “normalidad” de nuestra vida familiar, social, trabajadora y educativa sin olvidarnos la “normalidad” de las actividades pastorales.

A nivel educativo después de dos años de pandemia, ha costado mucho el retomar el ritmo, eso ha traído al interior de las escuelas un cansancio que ha tenido que ser trabajado y tendrá que ser trabajado, pues para varios *“la procesión va por dentro”*. Existe un agotamiento que tenemos que darle nombre y no tapanlo.

Por eso, es necesario hacer nuestras las palabras del Papa Francisco: “Las vacaciones son un tiempo para descansar, para regenerarse en el espíritu” (Twitter 2016).

Hoy los rostros de varios educadores y estudiantes muestran un agotamiento que grita al cielo por lo que es necesario recargar energías para vivir serenamente el día a día. La normalidad que estamos viviendo hoy pareciera apariencia; algo pasa y tenemos que descubrirlo para trabajarlo con todos los actores de la educación con un lenguaje eclesial. Hoy se tiene que vivir en la escuela la capacidad de escucha, de acogida, de artículo escrito por Jean-Guilhem Xerri, psicoanalista y ensayista del 15 de abril del 2022 discernimiento, de “perder el tiempo” con los otros.



## 2. ¿QUÉ NOS DICE LA PALABRA DE DIOS?

Detengámonos un momento y abramos nuestros corazones para que la Palabra de Dios nos ilumine en este tiempo:

***“Vengan a mí todos los cansados y abrumados por cargas, y yo los haré descansar. Tomen sobre ustedes mi yugo, y aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontrarán descanso para sus vidas, pues mi yugo es suave y mi carga ligera”.***

(Mt 11, 28-30)

A la luz de la Palabra, la invitación es a revisar lo que ha sido este tiempo y cómo estamos recibiendo la .

1. **Existe una frase profunda, llena de contenido:**  
***“Vengan a mí los que van cansados, llevando pesadas cargas, y yo los aliviaré”***

Es una invitación a compartir la vida con Jesús y regalarnos un tiempo para nosotros. Ese ir a Él no sólo va a significar acoger la invitación sino permitir para que entre en nuestras vidas y sobre todo en nuestros corazones. Qué bueno sería que nos preguntáramos que cosa nos cansa; darle nombre y a veces rostros a eso que nos agota, sean actividades como personas, sean trabajos como instituciones.

### 2. “Y YO LOS HARÉ DESCANSAR” ...

y vaciarnos de todo lo que nos hace mal para llenarnos de Él, lo que supone un cambio de mentalidad, los cristianos diríamos una conversión. No nos sintamos indispensables. Si necesitamos ayuda, pidámosla, no silenciemos o anestesemos lo que estamos viviendo, esto no nos ayuda para nada. Jesús cumple lo que promete y eso es nuestra certeza, él nos hará descansar, reponer fuerzas, volver con una nueva intensidad a nuestros lugares. Recordemos que él Buen Padre Dios descansó: “Dios termino en el séptimo día la obra que había hecho, y en ese día descansó de toda su obra.” (Gen 2, 2-3).

### 3. TANTO SE HA ESCRITO SOBRE LAS VACACIONES

Hoy, san Juan Pablo II dijo una vez: **“El descanso significa dejar las ocupaciones cotidianas, despegarse de las normales fatigas del día, de la semana. El cuerpo necesita descanso, no somos máquina”**, cuánta razón tienen aún estas palabras.

**El tiempo libre se debe emplear rectamente para el descanso del espíritu y para cuidar la salud de la mente y del cuerpo, también establecer relaciones fraternas.** Ya un texto del Concilio Vaticano II afirma: **“Al aplicar, con la debida responsabilidad, a este trabajo su tiempo y sus fuerzas, disfruten todos de un tiempo de reposo y descanso suficiente que les permita cultivar la vida familiar, cultural, social y religiosa (GS 69).**

Las vacaciones son una tremenda oportunidad de encuentro, de tejer o componer relaciones que a veces nos han alejado. Son la oportunidad para derribar muros que nacen de nuestro propio ser trabajólicos olvidándonos de lo que es esencial. Hoy por hoy y sin ser profeta de cosas negativas nuestro país va hacia un tiempo de que **no tendremos tiempo ni para nosotros mismos ni para los demás** y esto es porque la vida se va encareciendo y se necesita dinero para vivir y para algunos, sobrevivir.

Antes de la pandemia que hemos vivido y seguimos viviendo, se decía que es aconsejable no llenar de tareas a los que están en vacaciones ya que volverán al colegio o al trabajo cansados. Interesante la propuesta de la revista de las organizaciones saludables (RHSALUDABLE) que nos invita a tener una buena gestión del tiempo de vacaciones; nos dice: ser flexible, pero es recomendable **un horario mínimo; aprovechar las comidas para compartir; evitar el sedentarismo; desconectarse; dedicar tiempo a la familia y a los amigos; dedicar un tiempo para uno mismo; dedicarnos a tener buenos propósitos.**



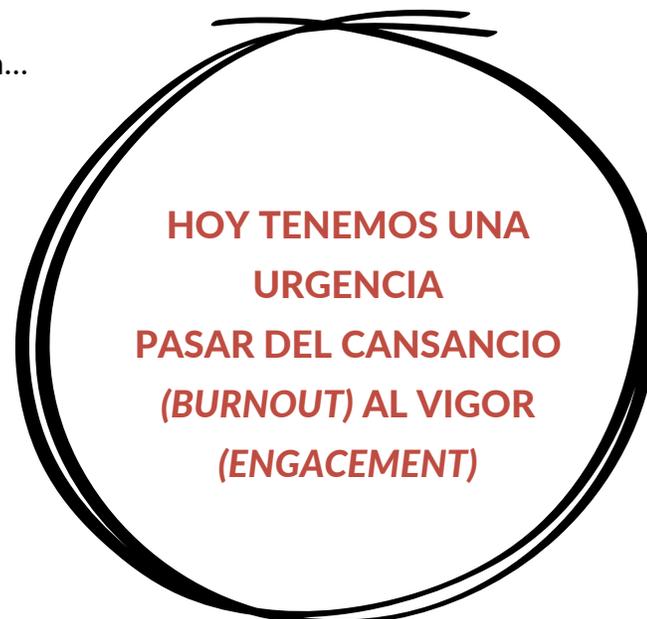
#### 4. ¿Qué pasa con los que nos decimos cristianos?

En 2016 la Revista Ecclesiae nos dijo: vive tu nombre y condición de cristiano; vive la vida, vive la justicia respetando a todos, vive el descanso, vive la reflexión, vive la serenidad, la familia, la amistad, el silencio, la oración, la creación y la solidaridad.

Y podríamos citar un sinfín de artículos, agreguemos el desconectarnos, y en pandemia a quienes pudieron salir a “vacacionar” se les invita desde todos los ámbitos a cuidar y cuidarse, lo que nos habla de una conciencia capaz de ponerse en el lugar del otro, se nos invita a ser buenos samaritanos, sobre todo con los últimos, los desechables, los invisibles ante la sociedad y a veces ante la Iglesia, los “nadies” que habla el uruguayo Eduardo Galeano y los hijos de “nadies” que son “los ninguneados”. Aquí encontramos una feliz coincidencia entre lo que dice el Papa Francisco y el periodista Galeano.

Viviendo unas buenas vacaciones superaremos el cansancio espiritual del que habla Papa Francisco y esto se supera con la oración[1].

Mas aún...



[1] Cfr este texto en la audiencia del 13 de marzo del 2022.



**Ya al término de esta reflexión, es necesario para vivir mejor nuestro estilo de vida, hacer un salto de calidad. ¿De qué se trata?: es pasar -con la ayuda de Jesús que nos ha invitado a ir a Él- del cansancio (burnout) al vigor (engagement).**

**Burnout** es un síndrome que **nos habla de estrés que se manifiesta en un estado de agotamiento físico y mental que se prolonga en el tiempo y llega, aunque no lo reconocemos a alterar la personalidad y la autoestima.**

Nos cansamos porque vivimos aceleradamente, funcionamos con el piloto automático, sin que nadie gire el volante y ponga el freno, porque siempre tenemos algo que hacer. La tarea es recuperar el control y esto supone recuperar la conciencia (de mi condición), darme un descanso necesario (para mi cuerpo), establecer prioridades (en mi vida), encontrar el sentido adecuado (para un trabajo), reequilibrar (las dimensiones de mi existencia), en definitiva, reinventar la vida mejor (Jean-Guilhem Xerri, sicoanalista y ensayista del 15 de abril del 2022).

Es necesario tener un tiempo de descanso, de vacaciones decimos nosotros ya que el Burnout aqueja también a los estudiantes y a los educadores. Y esto se manifiesta en la pérdida de ilusión por lo que se está haciendo, las altas cantidades de licencias por problemas psiquiátricos, la inseguridad y a veces la desconfianza hacia los demás, el silencio que no deja avanzar. Y para los estudiantes, en el desánimo, en el hacer sólo lo que le gusta, el encerrarse en sí mismo, en el exigir incluso lo que no es necesario, en la violencia no sólo física sino de todo tipo, en evasiones con las redes sociales, en el no encontrarle sentido a la vida. Por eso es necesario algunos días de descanso.

Los que se sientan cansados sepan a quien acudir, sepan también pedir ayuda ya que no saldremos solos; es bueno sentirse necesitados de los demás. Busca una persona como punto de referencia con la cual compartir la vida, lo que te pasa o mejor dicho lo que nos pasa.

Lo contrario a BURNOUT es el **ENGAGEMENT** que **se caracteriza por el vigor, la dedicación y la absorción, en ser positivos.** Trabaja siempre lo bueno que tienes de ti, deja de lado lo que te hace mal y haz que se desarrolle lo bueno que eres, recuerda que eres imagen y semejanza de Dios por eso que te da un tiempo para recargar la vida y seguir adelante, mirando desde la positividad y no sólo desde la negatividad ya que eso te llevará a desanimarte, a desgastarte. Preocúpate y ocúpate en ser feliz. En tiempo de vacaciones, aprovéchalos al ciento por ciento.

**Nos necesitamos bien, llenitos de positividad y alegres.**



## 5. ORAMOS

Hagamos un ejercicio de oración completando, con tus palabras este texto:

**PADRE BUENO,  
CADA DÍA SIENTO LA NECESIDAD DE ACERCARME A TI,  
DE DARTE GRACIAS POR TODAS TUS BENDICIONES,  
POR MI FAMILIA, MIS AMIGOS Y TODAS LAS PERSONAS  
QUE PONES EN MI VIDA.**

**GRACIAS POR LAS SITUACIONES VIVO  
TENGO CONFIANZA EN QUE SON PARTE DE UN PLAN  
QUE VAMOS ESCRIBIENDO DÍA A DÍA.**

**NO PERMITAS, PADRE BUENO,  
QUE LAS COSAS IMPORTANTES PIERDAN EL SENTIDO EN MI  
VIDA  
QUE NO PIERDA LA SONRISA, EL BUEN HUMOR, PORQUE TÚ NO  
QUIERES VERME TRISTE, TÚ QUIERES QUE YO SEA FELIZ Y QUE  
LE SONRÍA A LA VIDA.**

**Y AUNQUE HAY MOMENTOS EN QUE ES DIFÍCIL RECORDAR ESTA  
COSAS, AYÚDAME Y SÉ TÚ MI EQUILIBRIO Y MI FUERZA.**

**PERMÍTEME SUPERAR LA RUTINA Y REPONER MIS ÁNIMOS,  
DESCANSANDO EN TI. LEVÁNTAME Y DAME LAS FUERZAS  
NECESARIAS PARA SEGUIR CAMINANDO CADA DÍA.**

**AMÉN.**



