

Opinió

Reflexions

PER QUÈ?

Totes les vacances són diferents

És més beneficiós fer el descans anual sempre a la mateixa època i recordar-lo

DAVID BUENO
PROFESSOR I INVESTIGADOR DE GENÈTICA DE LA UB

Les vacances, el descans mensual, ens influeixen des del punt de vista psicològic i fisiològic, en vista de dos treballs científics recents que analitzen minuciosament els seus efectes.

ELS EFECTES
Milloren la salut i el benestar

Les vacances tenen uns clars efectes positius sobre la salut i el benestar, i per tant són crucials per recuperar-nos dels efectes psicològics i fisiològics de la feina, que es reflecteixen en una acceleració del ritme cardíac i en fatiga. Si no es refan periòdicament poden esdevenir efectes crònics, com problemes de son, increment de la pressió sanguínia i fatiga. La base biològica del procés de regeneració associat a les vacances es troba en la relaxació de l'activitat de determinades hormones i circuits neurals associats al treball i a l'estress, bàsicament els anomenats *sistema simpàtic-adrenal-medullar* i l'*hipotalàmic-adrenal-pituitari*.

LA RECUPERACIÓ
Poca durada dels beneficis

Segons una àmplia anàlisi publicada recentment, però, els efectes be-

neficiosos immediats de les vacances desapareixen molt aviat, entre dues i quatre setmanes després d'haver-les acabat, un període que popularment anomenem *recuperació de les vacances*.

Tanmateix, en general, malgrat aquesta recuperació, amb unes vacances adequades ja n'hi ha prou per evitar els efectes crònics esmentats. En aquest sentit, el treball publicat també ha detectat que un grau de satisfacció major associat a les vacances permet una recuperació psicològica i fisiològica molt més acusada, un fet que d'altra banda resulta obvi, però en canvi el grau de satisfacció no sembla influir en la durada dels seus efectes.

ELS RECORDS
Les dates del descans també hi influeixen decisivament

També s'ha observat que els estímuls procedents d'experiències recents incrementen l'accessibilitat als records associats a les vacances i a les festivitats, la qual cosa incrementa la sensació de benestar, però curiosament aquests estímuls no actuen de la mateixa manera en funció de l'època de l'any. En aquest sentit, un altre treball científic recent ha demostrat que els estímuls associats a vacances i festivitats provoquen respostes neurals i



JAVIER JAÉN

hormonals molt més ràpides i precises si es produeixen una mica abans o poc després de l'època de l'any corresponent a aquelles vacances o festivitats, atès que incideixen sobre la memòria de cadascú.

Per exemple, es va observar que els estímuls florals fan reviure la sensació de benestar del dia dels enamorats només entre l'1 i el 19 de febrer, atès que als Estats Units, on es va fer aquest estudi, el dia dels enamorats se celebra per Sant Valentí, el 14 de febrer, i és aquesta la memòria concreta que activen. Aquest factor pot explicar perquè ens recuperem tan ràpidament de les vacances, considerant que els estímuls sobre elles ja no tenen correspondència temporal, ja que han entrat en una altra època de l'any.

EL LLEURE
Un temps planificat amb tanta cura com la feina

Tot el que acabem d'explicar té diverses conseqüències, que cal valorar si volem aprofundir en els beneficis de les vacances, de clara implicació personal i social. D'una banda, aquests resultats sembla que indiquen que és millor mantenir una rutina quant al període de vacances; és a dir, que és més beneficiós fer-les sempre a la mateixa

època perquè els estímuls accedeixin millor als records. A més, com destaquen aquests treballs, encara no hi ha prou estudis sobre la influència de les activitats i les experiències concretes respecte als beneficis de les vacances, per la qual cosa cal aprofundir en aquesta recerca si volem treure'n el millor profit.

A més, sovint tenim expectatives massa elevades respecte de les vacances, i la manca de compliment de les expectatives contribueix a disminuir els efectes beneficiosos dels estímuls associats als records, atès que activaran records no prou satisfactoris.

En definitiva, les vacances d'estiu haurien de ser un temps planificat amb la mateixa cura que les jornades laborals. Cal prendre-les, tant personalment com socialment, com una part crucial del ritme anual de les nostres vides, per la qual cosa es fa imprescindible un bon coneixement que contribueixi a una millor educació de les vacances i del lleure, que beneficiarà no només les persones sinó també la feina que realitzen durant la resta de l'any.

PER OPINAR SOBRE L'ARTICLE
blogs.publico.es

dbueno@ub.edu

Fora de joc

ANDREU MAYAYO



La igualtat i el nacionalisme espanyol

De la mateixa manera que per Silvio Berlusconi la llibertat significa poder fer el que ens vingui de gust, pels nacionalistes espanyols la igualtat es confon amb uniformitat. Només cal llegir el jesuïta Fernando García de Cortázar Ruiz de Aguirre, guanyador del Premi Nacional de Història 2008 i director de la Fundación Dos de Mayo, Nación y Libertad, que fa pocs dies a l'ABC ens alligona tot dient (i no tradueixo): "Hay que estar ciegos para no ver que a fuerza de centrifugar el Estado hace demasiado tiempo que estamos destruyendo la igualdad en derechos y garantías civiles de todos los españoles".

La dictadura franquista va ser l'expressió més punyent d'aquesta concepció uniforme d'Espanya que, comptat i debatut, va suposar la més gran desigualtat

Confonen la igualtat amb la uniformitat ignorant que la diversitat enriqueix

personal i territorial de la nostra història. Ha estat una constitució democràtica, que reconeix el dret a l'autonomia a les nacionalitats i regions (per cert, dos conceptes diferents) i els drets històrics del règim foral basc i navarrès, que ha aconseguit en aquests trenta anys anivellar, territorialment i personal, la renda espanyola. Ras i curt: la uniformitat ens empobreix i ens fa més desiguals mentre que la diversitat ens enriqueix i ens iguala amb prestacions i serveis.

Coincideixo amb García de Cortázar que el perill més gran, per la convivència i la democràcia, són els nacionalismes identitaris, que ell identifica amb els nacionalismes perifèrics. Tanmateix, com a bon nacionalista, només assenyalava la palla a l'ull d'altri sense veure la biga del nacionalisme espanyol en el propi. Castella i Lleó elegix el doble de senadors que Catalunya i té un terç d'habitants. Tots som iguals, professor?

PARTICIPA A:

blogs.publico.es/andreu-mayayo

Racó de món

ANTONIO BAÑOS



El rei Felip V llegeix 'El Mundo'

Acabo de llegir el magnífic treball d'en Joaquim Albareda sobre la Guerra de Successió que ha publicat Crítica. Albareda adreça oportunament els tòpics que des de *La Indisoluble* es tornen a utilitzar amb profusió com aquell que diu que els Borbons van portar la modernitat i prosperitat a Catalunya. Un dels valors de l'obra rau en la recuperació d'allò que l'Ernest Lluch va titular *L'alternativa catalana*, és a dir, enfrontar un model deliberatiu semblant al del Regne Unit o dels Països Baixos a l'Estat centralista i absolut que va enfonsar-se el 1789 a França i que a Espanya encara fa la viu-viu. "Els privilegis dels cata-

lans convenen a aquella gent que preten lliurar-se de tota dependència del seu príncep" destacava llavors el *primer anglès* Bolingbroke.

La Catalunya que ens porta Albareda no era un país arrapat als fus i al passat. Les Corts del 1705 i la literatura política posterior ens confirmen un *austricisme* dinàmic i modern. Una Espanya alternativa. Revifem figures com Dalmases, el marquès de Rialp o Amor de Soria. Sonen propostes, projectes i exigències que van rebre una incomprensió que encara dura. José Patiño, un dels pares de la Nova Planta: "El genio de los naturales es amante de la libertad [...]. Son apasionados a su patria con tal exceso que les trastor-

na el uso de la razón y solamente hablan su lengua nativa". Igual que un editorial de Pedro Jota.

Si hem d'entendre aquesta Espanya cabuda d'avui no en traurem l'aigua clara de mirar sempre al franquisme. Tot neix d'aquells anys. L'Azaña que tant idolatra el magistrat Manuel Aragón és el mateix que, parlant del 1714, va dir: "El último defensor de las libertades catalanas pudo decir con razón que fue el último defensor de las libertades españolas". Quins pocs canvis.

PARTICIPA A:

blogs.publico.es/antonio-banos