



Crónica

Especialista en salud mental advierte sobre los efectos del estrés posvacacional

Entre los síntomas más frecuentes se encuentran los trastornos del sueño, los cambios en la alimentación, irritabilidad y ansiedad, anhedonia o desinterés por actividades que antes resultaban agradables, y distanciamiento emocional con la familia o el entorno cercano.

Con el término del período estival y el retorno a la rutina laboral y escolar, muchas personas experimentan un aumento del estrés, irritabilidad y malestar emocional. Este fenómeno, conocido como estrés posvacacional, es una reacción frecuente y esperable, pero que puede mitigarse con una adecuada preparación y una actitud consciente frente al cambio. El psicólogo de Clínica Colonial, Enzo Arias, manifiesta que “En muchos casos, las personas regresan a sus actividades cotidianas de manera abrupta, sin darse el tiempo necesario para una transición gradual. Volver el día previo al inicio del trabajo o retomar responsabilidades de inmediato puede generar la sensación de que las vacaciones no existieron”, sostiene. Además, aclara que no todas las personas viven el descanso de la misma forma, pues algunas prefieren mantenerse activas incluso durante las vacaciones y no necesariamente son trabajadoras, sino que pueden presentar rasgos de ansiedad que hacen más difícil el cambio de ritmo. Entre los síntomas más frecuentes del estrés posvacacional se encuentran los trastornos del sueño, los cambios en la alimentación, irritabilidad y ansiedad, anhedonia o desinterés por

actividades que antes resultaban agradables, y distanciamiento emocional con la familia o el entorno cercano. “Estas señales suelen aparecer durante los primeros días o semanas del retorno y, en general, tienden a disminuir cuando la persona logra reorganizarse”, explica. Factores personales y laborales que influyen A nivel personal, el especialista señala que la dificultad para adaptarse suele estar relacionada con rasgos de rigidez, baja flexibilidad o resistencia al cambio. Por ejemplo, personas que durante las vacaciones tuvieron control total sobre su tiempo pueden experimentar mayor frustración al retomar normas y horarios. En el ámbito laboral, un mal clima organizacional, la sobrecarga por reemplazar a colegas que aún están de vacaciones o el exceso de responsabilidades acumuladas pueden intensificar el malestar emocional. Una de las estrategias más efectivas que menciona es anticipar el retorno. “Se recomienda volver al hogar tres o cuatro días antes de retomar el trabajo o el colegio, destinando ese tiempo a ordenar la casa, ajustar horarios y realizar trámites

pendientes, como la compra de útiles escolares o uniformes. Esta planificación reduce la sensación de urgencia y caos”, sugiere. Adicionalmente, expresa que el sueño cumple un rol clave en la regulación del ánimo y el funcionamiento diario. “Durante las vacaciones es habitual acostarse más tarde, lo que altera el ciclo sueño-vigilia. Retomar gradualmente horarios de descanso permite evitar cambios bruscos de humor, fatiga y dificultades de concentración”, afirma. El profesional asevera que la percepción personal frente al trabajo influye directamente en la aparición del estrés posvacacional. Es decir, negarse mentalmente a volver o vivir el retorno como algo negativo dificulta la organización y adaptación. Y añade que tanto el trabajo como las vacaciones son parte esperable de la vida, y asumirlo desde una actitud realista facilita el proceso. Para prolongar los efectos positivos del descanso, recomienda rescatar lo bueno vivido durante las vacaciones y mantener pequeños hábitos de desconexión, como limitar el uso de dispositivos electrónicos fuera del horario laboral. Algunas personas optan por salir temporalmente de grupos de mensajería, lo que puede ser beneficioso, aunque esto dependerá del rol y nivel de responsabilidad que se tenga en el trabajo. Respecto a cuándo consultar a un profesional de la salud mental, el psicólogo señala aquellos casos donde no se logró descansar adecuadamente durante las vacaciones, cuando el retorno generó irritabilidad intensa desde el primer día, en situaciones donde el estrés se mantiene en el tiempo y dificulta el funcionamiento diario, y cuando la carga laboral resulta abrumadora o el tipo de trabajo genera un rechazo constante. “En tales escenarios, el acompañamiento de un profesional de la salud mental puede ayudar a aceptar la situación, tomar decisiones, establecer límites y ordenar prioridades, promoviendo un mayor bienestar emocional”, puntualiza.