

## Opinión

### El "bajón" post vacaciones

Cuando llega el mes de febrero, se produce un cambio de temporada de turistas y, durante la primera quincena, todo parece transcurrir con cierta quietud. Sin embargo, el paso de los días comienza a marcar el calendario: se aproximan fechas relevantes como el inicio del año escolar y muchas familias empiezan a preocuparse por útiles, uniformes y organización doméstica. Este período de vacaciones, que al comienzo se percibe extenso, se revela rápidamente como la recta final de un receso breve. Para los adultos, esa constatación suele traer nostalgia; en cambio, no son pocos los niños y adoles-

centes que ya esperan volver a clases para reencontrarse con sus amistades.

A medida que avanza la segunda quincena, el retorno a las actividades escolares y laborales aparece cada vez más cercano. Junto con la melancolía propia del cierre del descanso, puede surgir también irritabilidad, asociada a la sensación de no poder prolongar ese tiempo de pausa. El contraste entre la libertad estival y la estructura que impone marzo se vuelve más evidente.

Durante las vacaciones, hemos modificado nuestras rutinas: cambian los horarios de sueño, la forma de alimentarnos, los tiempos

de recreación y de convivencia familiar. Estos ajustes impactan también en nuestros ritmos biológicos. Desde el punto de vista psicológico, el descanso permite improvisar, decidir con mayor libertad y ejercer un control cotidiano que muchas veces se diluye durante el año laboral. Todo ello contrasta con el retorno de las obligaciones propias del fin del verano: pagos, matrículas, compromisos tributarios y jornadas que vuelven a organizarse en torno a horarios rígidos. La improvisación cede espacio a la planificación.

Por lo mismo, es recomendable asumir que volver a clases y al trabajo implica un cambio de

ritmo inevitable, pero no necesariamente la pérdida total del bienestar alcanzado. Ese equilibrio logrado durante el descanso puede mantenerse, al menos en pequeñas dosis, una vez retomadas las responsabilidades. Pensar en pausas breves, recordar momentos agradables mientras tomamos un café o decidir conscientemente cómo aprovechar el descanso al llegar a casa puede marcar una diferencia. Compartir en familia, buscar instantes de soledad reparadora, leer, escuchar música o cocinar son alternativas activas de autocuidado, muy distintas a refugiarnos pasivamente en pantallas para evadir

el cansancio.

Prepararse mentalmente antes de iniciar marzo —o incluso desde fines de febrero— ayuda a transitar mejor esta transición. Adaptarse no significa exigirse de inmediato al máximo. Priorizar tareas, dosificar esfuerzos y sostener rutinas simples pero reconfortantes permite cuidar la energía que demandará el sistema escolar y laboral.

Si se vive en familia, conversar y planificar la semana resulta clave. Aunque el tiempo compartido sea menor que en vacaciones, sigue siendo posible resguardar espacios comunes, muchas veces en torno a las comidas. Si se vi-

ve solo, hablar con amistades o personas cercanas también cumple una función protectora. Poner en palabras lo que sentimos facilita la adaptación y nos recuerda que este retorno no se vive en solitario, sino como parte de una experiencia compartida.



Dra. Miriam Pardo Fariña, académica de Psicología, Universidad Andrés Bello