



El “bajón” post vacaciones

Señora Directora:

Cuando llega 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 adolescentes que ya esperan volver a clases para reencontrarse con sus amistades.

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.

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 alcan-

zado. Ese equilibrio logrado durante el descanso puede mantenerse, al menos en pequeñas dosis, una vez retomadas las responsabilidades.

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.

*Dra. Miriam Pardo Fariña.
Académica de Psicología, Universidad
Andrés Bello.*