



BIANCA PUNTARELI
Académica de Terapia Ocupacional
Universidad Andrés Bello

Volver sin perder el equilibrio

El fin de las vacaciones suele venir acompañado de una sensación ambigua: por un lado, el reencuentro con rutinas conocidas; por otro, un malestar difícil de nombrar que se manifiesta como cansancio, irritabilidad o falta de motivación. A este fenómeno lo conocemos como síndrome postvacacional, una respuesta normal del cuerpo y la mente frente a un cambio brusco de ritmo y exigencias.

Durante el periodo de descanso, nuestros horarios se flexibilizan, disminuye la presión del reloj y aumentan las actividades gratificantes. Volver repentinamente a jornadas estructuradas, responsabilidades académicas o laborales y altos niveles de demanda puede generar un verdadero "choque frontal". Por eso, más que forzar una adaptación inmediata, es clave pensar el retorno como un proceso.

Una primera recomendación es planificar una reincorporación progresiva. Evitar regresar de un viaje el día previo al inicio de clases o trabajo permite darle al cerebro un margen para reubicarse en lo cotidiano. Re-

gularizar gradualmente los horarios de sueño y alimentación entre tres y cinco días antes facilita que el cuerpo retome su ritmo biológico sin sobresaltos. En ese mismo espacio, reflexionar sobre los aspectos positivos de la rutina —el sentido del trabajo, el aprendizaje, los vínculos— ayuda a resignificar el regreso y reconectar con los propósitos personales.

Otro aspecto central es mantener vivo el espíritu recreativo. El bienestar no debería quedar relegado exclusivamente a las vacaciones. Incorporar pequeños espacios de disfrute en la semana, como caminatas, encuentros con amistades o momentos al aire libre, funciona como un ancla emocional que amortigua el desgaste del retorno. Estos "microdescansos" no son un lujo, sino una herramienta de autocuidado.

Asimismo, es importante aceptar que la productividad inicial será más baja. Pretender rendir al máximo desde el primer día solo aumenta la frustración. Organizar una primera semana más liviana, priorizar tareas urgentes y postergar decisiones complejas permite una adaptación más

saludable. Escucharse y respetar los propios tiempos es parte fundamental del proceso.

El descanso y los hábitos básicos también cumplen un rol clave. Dormir lo suficiente, comer con calma y evitar el exceso de estimulantes como café o azúcar contribuye a regular el ánimo y la energía. El cuerpo habla, y atender sus señales es una forma concreta de cuidado.

Finalmente, moderar la exposición a redes sociales y noticias puede marcar una diferencia. Las comparaciones constantes y los discursos de "volver con todo" suelen aumentar la ansiedad. Ajustar expectativas y validar el propio malestar no solo es comprensible: es necesario.

Si este estado se prolonga por más de dos semanas o interfiere significativamente en la vida diaria, buscar apoyo profesional es una señal de responsabilidad personal. Volver de las vacaciones no tiene por qué ser sinónimo de sufrimiento; con pequeñas decisiones conscientes, el retorno puede transformarse en una oportunidad para construir rutinas más amables y sostenibles.