



Descanso reparador

Desde las neurociencias cognitivas existe suficiente evidencia para afirmar que las vacaciones de verano no constituyen un lujo, sino una necesidad biológica indispensable para la salud mental. El cerebro humano requiere períodos prolongados de desconexión del trabajo para restaurar sus sistemas de regulación emocional, cognitiva y fisiológica. En este proceso, el sueño cumple un rol central: dormir menos de siete horas por noche, como ocurre en cerca de un tercio de los adultos, compromete la función cerebral, la atención, la memoria y la regulación emocional, lo que aumenta el riesgo de ansiedad y depresión. Un sueño adecuado, en cambio, repara, relaja y rejuvenece el organismo, ayudando a revertir los efectos acumulados del estrés crónico. Las neurociencias indican que para alcanzar un descanso reparador se

requieren de diez a catorce días consecutivos de vacaciones, un período mínimo para que el cerebro reduzca de manera sostenida la hiperactivación asociada al trabajo y recupere su equilibrio neurobiológico. Este efecto se potencia cuando el descanso nocturno se combina con actividades diurnas al aire libre. El ejercicio físico estimula la liberación de endorfinas, mejora el estado de ánimo y favorece la interacción social, mientras que la exposición a la luz solar contribuye a la síntesis de vitamina D y a la regulación de la serotonina, un neurotransmisor clave para el bienestar emocional. Aunque el sueño y la actividad al aire libre han sido estudiados por separado, su efecto sinérgico resulta especialmente relevante en verano. Mantener horarios de sueño regulares, limitar la hiperconectividad di-

gital, compartir en familia, realizar caminatas, nadar o simplemente estar en contacto con la naturaleza permite modular las respuestas fisiológicas al estrés, reducir la rumiación mental y fortalecer la resiliencia cotidiana. Promover vacaciones con descanso real y contacto con entornos naturales no solo protege la salud mental individual, sino que también constituye una inversión colectiva en el bienestar, la productividad y la calidad de vida.

Dr. Ps. Eduardo Sandoval-Obando,
investigador
Universidad Autónoma de Chile