

COLUMNA

Alma Salamé Inostroza, psicóloga de la Dirección de Salud Mental de la Universidad de O'Higgins (UOH)



Retorno gradual y equilibrado tras vacaciones

El retorno a las actividades habituales tras el período vacacional implica un proceso de reajuste emocional y conductual que incide directamente en la salud mental y el desempeño cotidiano. Enfrentar cambios bruscos al retomar el ritmo posterior al descanso puede generar estrés adaptativo y ansiedad, especialmente si este proceso no se gestiona de manera consciente. Se debe asumir el fin del período vacacional como una etapa de transición, promoviendo acciones que favorezcan el bienestar emocional frente al retorno a las rutinas.

La readaptación posterior a las vacaciones suele venir acompañada de emociones como angustia, cansancio o irritabilidad, respuestas normales frente a la pérdida del tiempo de descanso. La clave está en validar esas sensaciones sin juzgarlas, comprendiendo que forman parte de un proceso adaptativo y transitorio, lo que permite reducir la autoexigencia y favorecer una rein-

tegración más equilibrada.

Cuando las personas reconocen y comprenden sus emociones, aumenta su disposición a reorganizarse, lo que impacta positivamente en su salud mental y en la forma de enfrentar las demandas cotidianas.

La reorganización gradual de los horarios de sueño y trabajo resulta más efectiva que los cambios abruptos. Sugiero que prepararse con anticipación, estableciendo rutinas progresivas, contribuye a disminuir el impacto del retorno y a mejorar la concentración, el ánimo y la productividad durante las primeras semanas del ciclo académico o laboral.

Anticipar el regreso ajustando paulatinamente los horarios facilita la aceptación al cambio. Definir metas alcanzables y estructurar los días con flexibilidad ayuda a retomar responsabilidades con mayor motivación, evitando la sensación de sobrecarga. El cuidado de la salud física y mental constituye un eje central para enfrentar el retor-

no a la rutina. La actividad física regular, los espacios de ocio, el descanso reparador y una alimentación equilibrada ayudan a regular el estrés y a estabilizar las emociones.

Incorporar actividades recreativas, ejercicio y momentos de desconexión en la vida diaria favorece el bienestar emocional. Estos hábitos son fundamentales para mantener un equilibrio saludable que permita afrontar los desafíos diarios con mayor energía. La comunicación abierta y el apoyo social cumplen un rol protector durante los procesos de readaptación. Compartir experiencias con personas de confianza fortalece las redes de apoyo y facilita un retorno más amable a la vida cotidiana. Hablar de lo que sentimos y mantener espacios de escucha activa ayuda a aliviar tensiones. De modo que sentirnos acompañados hace que el regreso a la rutina sea menos pesado, especialmente en etapas de alta demanda laboral o educativa.