

Con la llegada de marzo, el fin de las vacaciones y el inicio de la rutina escolar y laboral, el bienestar emocional se convierte en un factor crítico para enfrentar el año con equilibrio. Este periodo concentra múltiples exigencias en un corto plazo: reorganizar horarios, asumir compromisos financieros propios del mes, retomar metas profesionales y acompañar el proceso de adaptación de hijos e hijas al calendario académico.

Por eso, desde el plano laboral, abordar esta etapa con planificación, hábitos saludables y espacios de comunicación abierta no solo facilita la transición, sino que sienta las bases para un desempeño sostenido y una mejor calidad de vida durante el resto del año.

Así lo creen Carolina Villas, psicóloga, y Viviana Alcaide, subgerente de Promoción de Salud de Mutua de Seguridad, quienes analizaron los factores que hacen de este periodo un desafío y ofrecieron herramientas prácticas para una transición saludable en un webinar que fue transmitido por SoyTV y SoyChile.cl.

Para Carolina Villas, marzo no es un problema por sí solo, sino por la convergencia de múltiples situaciones que generan tensión. Esta carga —dice— puede manifestarse a través de síntomas como ansiedad, irritabilidad, tensión muscular y falta de concentración. “Si no hay una planificación adecuada, las personas intentan organizar su rutina de manera desorganizada, lo que agrava el malestar”, sostuvo.

Desde una perspectiva física, Viviana Alcaide destaca que la alimentación, el descanso y la actividad física actúan como reguladores emocionales ante el estrés que puede generar retomar las rutinas de marzo. Y de paso llama a poner atención al llamado “jetlag social”, el desajuste que se produce al intentar retomar horarios de sueño estrictos tras la flexibilidad de las vacaciones. “Si no se cuida esta transición, el organismo se expone a mayor somnolencia, irritabilidad, e incluso a antojos de azúcar para compensar la falta de energía”, advierte.

Asimismo, plantea que este periodo puede transformarse en una instancia propicia para la reflexión personal y la adopción de cambios sostenibles en el estilo de vida. En ese sentido, advierte sobre la importancia de no naturalizar conductas o condiciones que constituyen factores de ries-

Del “jetlag social” a la ansiedad: el costo emocional del fin de las vacaciones y cómo gestionarlo adecuadamente

En un webinar transmitido por SoyTV, Carolina Villas y Viviana Alcaide —especialistas de Mutua de Seguridad— entregaron las claves para enfrentar marzo: desde la planificación consciente y los hábitos saludables hasta el rol de las empresas en la prevención de riesgos psicosociales, con especial foco en la nueva normativa del Decreto 44



go —como el sobrepeso o el consumo frecuente de alcohol—, ya que sus efectos no solo se acumulan con el tiempo, sino que inciden directamente en la calidad de vida, la presencia de enfermedades crónicas y el nivel de autonomía en etapas posteriores de la vida.

ORGANIZACIONES Y RIESGOS PSICOSOCIALES

El entorno laboral juega un papel fundamental en este proceso

post vacaciones. Según Carolina Villas, el retorno puede activar factores de riesgos psicosociales como la sobrecarga de trabajo (especialmente si no hubo reemplazo durante las vacaciones) y la complicación de la conciliación de la vida privada con la laboral. “El liderazgo flexible y un ambiente de compañerismo colaborativo son esenciales para contener la ansiedad anticipatoria de los trabajadores”, remarca.

Por su parte, Viviana Alcaide

señala que en este contexto, las empresas deben pasar de iniciativas aisladas a programas de



Viviana Alcaide y Carolina Villas abordaron estrategias prácticas para prevenir riesgos psicosociales, fortalecer el bienestar y construir entornos laborales saludables desde el día uno.

promoción de salud sistemáticos, agregando que con la entrada en vigencia del Decreto 44 en 2025, abordar el bienestar y la salud mental es una exigencia normativa, por lo que llama a revisar y fortalecer el cumplimiento.

En ese marco, explica que Mutua ofrece modelos de gestión en promoción de salud física y bienestar mental laboral, además de una amplia oferta de recursos, capacitaciones y asesoría técnica. “El objetivo es que las estrategias surjan de un diagnóstico situacional, como la evaluación de riesgos psicosociales, y se integren formalmente en la planificación organizacional, más allá de iniciativas individuales”, señala.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Las especialistas coinciden en que la clave para enfrentar los desafíos emocionales del regreso al trabajo reside en la flexibilidad y la comunicación.

Desde esa perspectiva, Villas enfatiza que la clave principal es ser flexibles y no caer en el estrés si las cosas no resultan tan organizadas como se esperaba en un inicio. Y recomienda que tanto los trabajadores como las organizaciones planifiquen y prioricen las tareas para reducir la incertidumbre que genera el trabajo pendiente, permitiendo que la distribución de la carga sea gradual.

Además, destaca la importancia de generar espacios para la comunicación y la reconexión con los compañeros, donde se dé lugar a compartir experiencias de las vacaciones para fortalecer los vínculos laborales.



ESCANEA ESTE QR PARA VER EL WEBINAR

SOYTV