



La guía para volver a la rutina

DORMIR MEJOR, ORDENAR LA ALIMENTACIÓN Y MANTENERSE EN MOVIMIENTO. SEIS EXPERTOS —DESDE LA SALUD MENTAL HASTA LA NUTRICIÓN— ENTREGAN CLAVES PARA ENFRENTAR LA VUELTA DEL VERANO.

POR Valentina Cuello Trigo.
ILUSTRACIÓN: Rodrigo Valdés

Volver de vacaciones suele presentarse como un ajuste de agenda: retomar horarios, revisar pendientes, reorganizar prioridades. Sin embargo, para muchas personas este regreso trae dificultad para concentrarse, una sensación de cansancio anticipado o una incomodidad difícil de nombrar. No siempre es falta de motivación. A veces es el cuerpo y la mente intentando acompasarse a un ritmo que cambia de golpe.

Para Carolina Pezoa, psicóloga y académica de la Universidad Central, esta reacción frente al regreso a la rutina responde al contraste entre dos períodos. Durante las vacaciones, el bienestar se asocia a mayor autonomía, control del tiempo y actividades gratificantes. El retorno activa una comparación entre ese estado reciente y lo que viene. La mente anticipa una posible pérdida de libertad o placer, y esa anticipación amplifica la ansiedad. No se trata necesariamente de algo patológico, sino de un proceso adaptativo.

Ariela Rebolledo, psicóloga de Clínica Bupa Santiago, describe una línea similar:

—El retorno de vacaciones se comprende como un proceso de readaptación psicológica dado que se produce una ruptura del equilibrio entre descanso y flexibilidad en las rutinas propias de estar fuera del trabajo, lo cual puede generar malestar transitorio y en algunos casos sintomatología clínica.

Según la encuesta Work in Progress 2024 de la plataforma Buk (2025), la duración del descanso se relaciona con la salud mental y la prevención del estrés. Así, quienes se toman entre 11 o más días de vacaciones tienen un porcentaje menor de estrés laboral frente a quienes se toman 5 días o menos, lo que sugiere que la duración y gestión de las vacaciones influyen en cómo se vive el regreso.

Pezoa advierte que la ansiedad no surge solo por la carga real, sino también por la anticipación cognitiva: cuando las tareas pendientes se perciben más grandes de lo que serán. Por eso recomienda preparar el retorno días antes, ajustar ritmos progresivamente y no patologizar un malestar que es esperable.

—Es importante tomar conciencia de la autoexigencia y tratar-se con cariño y comprensión. Es esperable estar menos atento y más desconcentrado, así como eventualmente más pausados —agrega Rebolledo.

REORDENAR EL CUERPO

El regreso a la rutina también es biológico. Evelyn Benavides, neuróloga de Clínica Las Condes, explica que el cerebro necesita tiempo para reorganizar su funcionamiento tras semanas de horarios flexibles.

—Dado que el cerebro requiere tiempo para reorganizarse, se sugiere hacer una transición al menos los dos o tres primeros días de vuelta de vacaciones para reorganizar prioridades, horarios, ritmos de sueño y alimentación —sostiene la especialista.

En un adulto sano, agrega, el reajuste suele tardar entre 48 y 72 horas, aunque puede variar según hábitos previos. Frente a esto, Benavides recomienda comenzar a adelantar el horario de sueño una semana antes, en intervalos de 15 a 20 minutos; disminuir el consumo de alcohol en la noche; evitar pantallas al menos 30 minutos antes de dormir; y privilegiar actividad física en horario matinal.

Asimismo, la psicóloga Rebolledo explica que la necesidad de retomar el control cumple una función adaptativa, ya que permite recuperar una sensación de seguridad y dar estructura al día a día. Sin embargo, advierte que este proceso debe ser gradual y ajustar-

se a las propias necesidades, para que la readaptación sea saludable. En ese camino influyen factores como la ansiedad, la autoexigencia, el temor a la evaluación externa, la baja tolerancia a la frustración y la escasa autocompasión. Frente a esto, la especialista sugiere retomar la rutina laboral con hábitos simples, pero sobre todo flexibles y sostenidos en el tiempo. Para ello, recomienda estructurar el día en bloques —mañana, tarde y noche— e ir avanzando de manera progresiva en las tareas, regular el sueño y la alimentación con horarios estables y priorizar lo urgente, sin intentar hacerlo todo de inmediato. La clave, agrega Rebolledo, es comprender que para rendir primero es necesario regularse, tanto biológica como emocionalmente, y que la presión —especialmente la interna— suele jugar en contra de ese proceso.

—Volver abruptamente a rutinas que son estructuradas implica una resincronización de todo lo que son los ritmos circadianos y ejecutivos. Esa transición demanda recursos cognitivos adicionales que no estaban activos en el momento de descanso, lo que obviamente se podría intensificar en una fatiga o ansiedad si no se prepara bien —agrega la académica Pezoa y plantea:

—Existe la creencia de que las vacaciones deberían dejar a las personas completamente renovadas, cuando la experiencia real a veces no coincide con esa expectativa.

MANTENERSE EN MOVIMIENTO

Eduardo Méndez, especialista en medicina del deporte y ejercicio de Clínica Indisa, sostiene que muchas veces durante las vacaciones se realizan actividades que salen de la rutina de los practicantes de deportes, ya sea trabajando grupos musculares distintos, con otras intensidades (por lo general menores) o que pudieran haber sumado alguna dolencia o lesión que debiese ser examinada antes de retornar a su disciplina.

Ante esto, el especialista dice:

—Uno de los principales errores en quienes retoman el ejercicio físico tras un período de vacaciones o “desconexión” es su realización con la misma intensidad y volumen al momento de detener la práctica durante este período.

Por su parte, Ricardo Henríquez, director de la Escuela de Kinesiología de la Universidad San Sebastián, agrega:

—No podemos hacer un salto inmediato y querer estar en forma inmediatamente, por lo tanto necesitamos empezar esta rutina de ejercicio o esta nueva planificación de manera progresiva, ya sea en la misma sesión de ejercicio y en la progresividad total del entrenamiento que queremos realizar —dice el experto y agrega:

Esta recomendación de progresión cuenta con respaldo. Investigadores de la Universidad de Jyväskylä (Finlandia) observaron que, tras una pausa de entrenamiento, la fuerza máxima y el tamaño muscular se recuperaron rápidamente en las primeras cinco semanas del regreso a la rutina física, lo que sugiere que la memoria muscular facilita la readaptación progresiva tras un descanso prolongado.

Además de la progresión, los especialistas acuerdan que los hábitos también influyen en la actividad física y la recuperación tras las rutinas:

—No considerar regular el sueño en el retorno, con horas y calidad de sueño adecuado también es un error que se ve comúnmente y que podría implicar no recuperar nuestro tejido musculoesquelético como es debido, lo que aumentaría el riesgo de lesiones —afirma Méndez.

Por su parte, Henríquez sostiene:

—Progresivamente, el hábito de sueño tenemos que ir adaptán-

dolo, porque puede pasar la cuenta en las etapas de recuperación de nuestro cuerpo —advierte.

Ambos especialistas coinciden en una rutina paulatina. Méndez recomienda volver escuchando al cuerpo y comenzar con volúmenes más bajos —entre un 50 y 60% de lo que se hacía antes—, especialmente si la pausa fue prolongada, además de incorporar fortalecimiento de manera escalonada para prevenir lesiones. Henríquez, por su parte, sugiere iniciar con ejercicios de cardio que sean suaves para recuperar la base aeróbica y, de forma gradual, integrar fuerza, movilidad y estiramientos según la disciplina, poniendo especial énfasis en un buen calentamiento al inicio y una vuelta a la calma en cada sesión.

EVITAR LA CULPA

Para Aníbal Donoso, nutriólogo y diabetólogo de Clínica Universidad de los Andes, la sensación de haber “exagerado” durante el verano suele aparecer con fuerza en marzo, pero no siempre responde a un desajuste real, sino a una expectativa rígida sobre cómo deberíamos haber comido.

—En vacaciones cambia el contexto: hay más encuentros sociales, horarios flexibles, comidas fuera de casa y menos estructura. Eso suele generar la sensación de “descontrol”. Sin embargo, desde lo nutricional, unos días o semanas con mayor ingesta no determinan la salud ni el peso a largo plazo.

En línea con esto, una encuesta realizada por la clínica Orlando Health y publicada en el portal Scientific American sobre ansiedad alimentaria evidenció que hasta un 39% de las personas en-

cuestadas reportó preocuparse por cuánto comió durante su descanso, y muchas reconocieron que la ansiedad y el pensamiento de “tener que compensar” su consumo son impulsados más por la cultura del peso que por efectos metabólicos reales.

Así, Aníbal Donoso sugiere restablecer horarios regulares de alimentación y priorizar el consumo de alimentos frescos y preparaciones caseras la mayor parte del tiempo, reduciendo el *delivery*. En esa línea, el diabetólogo recomienda incluir verduras en almuerzos y cenas, asegurar una fuente de proteína en las comidas principales y mantener una buena hidratación.

—La regularidad en los horarios de comida facilita elegir los alimentos de forma más consciente, priorizando los más saludables y evitando el consumo de comidas ultra procesadas —menciona Donoso.

Por su parte, Ricardo Henríquez menciona que el tema nutricional es clave en el ejercicio.

—Normalmente durante el período vacacional nuestros hábitos alimenticios cambian, comemos un poco más, comemos algunas cosas a las que no estamos adaptados. Tenemos que ir adecuando nuestros hábitos nutricionales para el tipo de actividad que vamos a realizar al volver a la rutina diaria. Sin perder de vista la hidratación, que es fundamental.

En ese sentido, el diabetólogo Donoso es categórico:

—No hay que ver estos cambios de alimentación como un castigo, sino como una estrategia para lograr una vida saludable. Es fundamental la constancia y entender que la salud es un proceso. ■