

ES POSIBLE REGRESAR "RENOVADO" A LA RUTINA:

Ocho pasos para lograr desconectarse y tener un buen descanso estas vacaciones

No revisar correos laborales, bajar las expectativas de que sea "el mejor momento de la vida", olvidarse de las redes sociales y evitar las maratones de películas son algunas de las recomendaciones.



ANNA NADOR

Se aproxima febrero, el mes en que la mayor cantidad de las personas en Chile se toma vacaciones. Y más allá del panorama que se tenga programado para esos días libres, es importante lograr una desconexión y un buen descanso, dicen los expertos. "El objetivo es volver (a la rutina) renovados, con nuevas energías, ánimo y entusiasmo", dice Francisca von Teuber, psicóloga de la Clínica Universidad de los Andes.

Pero para eso el primer paso es desconectarse de las actividades cotidianas como el trabajo.

"Las vacaciones traen beneficios —tanto a nivel emocional como relacional— y, por lo mismo, es fundamental que estas sean protegidas con espacios para el descanso", asegura Felipe Flores, psicólogo clínico y jefe del Centro de Atención Psicológica de la Universidad UNIACC.

En ese contexto, cuatro expertos entregan sus recomendaciones para lograr desconectarse y descansar este verano.

1 Cerrar los pendientes
 Durante las últimas semanas y días previos a las vacaciones, es relevante ir cerrando las tareas pendientes en el trabajo, explica Pablo Cea, profesor investigador del Área Organizacional de la Facultad de Psicología de la U. del Desarrollo. "Se debe intentar cerrar los pendientes en el trabajo y, si no es posible, al menos dejarlos anotados y separarse de ellos. La idea es olvidarlos hasta el regreso", señala.

2 Planificar con flexibilidad
 También es clave, antes de empezar los días de vacaciones, "planificar lo genérico de estas (como algunas actividades que se desee realizar). Pero, al mismo tiempo

po, se debe dejar espacio para inventar lo que se va a hacer en el día a día", acota Cea.

Flores coincide que es importante no ser rígido. "Tener actividades definidas como paseos, quedarse en casa, viajes, ida al cine o teatro, reuniones con amigos y familia, permite que esa desconexión del trabajo sea más efectiva. (Pero) Puedes cambiar de opinión, es decir, si planificaste una salida, pero el mismo día prefieres no hacerla, está bien. Nada está escrito en piedra en vacaciones".

Y al planificar lo ideal es encontrar un balance entre actividades placenteras, recreativas y descanso, opina Flores. "Es importante lograr un equilibrio entre reuniones con amistades y familia, salir a actividades recreativas y a su vez espacios o momentos en los que estar pausado. Esto puede aportar a un descanso más efectivo".

3 "Desenchufarse"
 Alejandra Rossi, académica de la Facultad de Psicología de la U. Diego Portales, afirma que es esencial "desenchufarse". Esto incluye desconectarse de las redes sociales, como también del trabajo.

Para ello, se puede "poner un aviso (en las respuestas del email y en el perfil o estado de WhatsApp, por ejemplo) de que estoy de vacaciones", pero también requiere de un esfuerzo personal de "no meter-

se al correo del trabajo y de tratar de tener el menor contacto, en la medida de lo posible, con la fuente laboral", acota.

Evitar estar todo el día en Instagram o TikTok, aunque sea por entretenimiento, también es clave, así como evitar las maratones de series.

4 Prepararse para sentirse inquieto
 Von Teuber señala: "Nos cuesta el cambio. A veces las personas reaccionan desanimándose en las primeras etapas de las vacaciones. La clave está en saber que eso puede ocurrir, que es más probable que en los primeros días de las vacaciones, cuando dejas el trabajo, te sientas desorientado o aburrido".

Concuerda Cea: "Existe el síndrome de abstinencia laboral. Y es que tú los primeros días de las vacaciones, cuando dejas el trabajo, te puedes sentir incómodo, inquieto y preocupado. Entonces, debes saber que eso va a venir y aguantar. No debes tentarte a leer correos ni a retomar el trabajo".

5 Bajar la presión
 Otro paso clave es bajar el estrés y la presión que puede existir alrededor de las vacaciones. "Ojalá las personas se tomen las vacaciones con la menor presión posible. El llamado es a no presionarse a que esto tiene que ser maravilloso o el mejor momento de mi vida. A veces es bueno ver los

atardeceres por verlos sin la necesidad de presionarme de que esto tiene que ser demasiado entretenido o el evento del año", dice Rossi.

"Está la idea de 'aprovechar al máximo las vacaciones' o 'sacar el jugo a las vacaciones', con viajes, actividades de todo tipo, salidas y otras experiencias. Esto hace que las personas mantengan ese ritmo acelerado del año de trabajo, dificultando dar espacio a la pausa. (...) Se trata de no olvidar el lugar, función y rol del descanso en las vacaciones", precisa Flores.

6 Cambio de la rutina
 Por otro lado, agrega Flores, "un cambio de rutina, de ritmo, también ayuda a la desconexión en las vacaciones. La disposición a un ritmo y rutina distinto hace que ese movimiento usual de la jornada laboral no aparezca con la fuerza del día a día. Esto favorece la desconexión".

La idea es cambiar de ambientes y hacer actividades diferentes. "El llamado es a romper el circuito de hábitos normal que tienes y cambiar de espacio, de interacciones, buscando tus propios intereses, es decir, las cosas que te gustan", recomienda Cea.

Esto también se puede lograr aunque no se salga de la ciudad, asegura. "Se recomiendan las escapadas, incluso en la ciudad o sus alrededores. Estas sirven pa-

ra quebrar la rutina, por ejemplo, un paseo al Cajón del Maipo, al Santuario de la Naturaleza El Arrayán o caminar por un parque al atardecer".

7 Estilo de vida saludable
 Los expertos concuerdan que durante este tiempo también es relevante seguir un estilo de vida saludable, lo que favorece el descanso. "Es importante poder establecer un ritmo adecuado destinado a dormir las horas que corresponde. De igual modo, una alimentación que vaya en la línea del cuidado favorecerá el descanso en vacaciones", considera Flores.

"Dormir bien —por lo general se habla de siete a ocho horas para adultos, para lo que se sugiere una buena higiene del sueño que incluye apagar pantallas, luces y evitar ruidos al menos una hora antes de acostarse—, hacer deporte, cuidar la alimentación y realizar algunas formas de autocuidado que dejaste pendientes o que te gustan, también aportan a lograr un buen descanso", concluye Cea.

8 Ocho días ya es una buena cantidad
 Pablo Cea afirma que no es necesario estar fuera muchos días para lograr el descanso. De hecho, señala, "hay estudios que indican que si uno se desconecta y descansa, hace un *pe-ak* de descanso el día ocho. Es decir, el día nueve, 10 y 11 no va a aumentar tu sensación de descanso, se va a mantener".

En esa línea, Felipe Flores acota que para disfrutar de pocos días de vacaciones es necesario "renunciar a la idea de que se puede hacer todo". Por ello, dice, "es importante tomar decisiones de qué se hará y qué no en ese periodo, incluyendo actividades, viajes, juntas con familia y amistades, entre otras".

Para los niños y adolescentes

Según Alejandra Rossi, las vacaciones "son un momento de hacerles una invitación a niños y adolescentes de que se desconecten del colegio y de las redes sociales. Para eso nosotros como papás somos el ejemplo, es decir, nosotros también debemos desconectarnos del celular y el computador".
 En ese sentido, precisa, es recomendable

establecer horarios sin pantallas, como también se puede designar áreas de la casa, como el comedor, donde no se permitan pantallas para fomentar la interacción cara a cara. Otras ideas son planear noches "temáticas" sin tecnología, durante las cuáles se participe en juegos de mesa o lectura, por ejemplo.
 Por su parte, Felipe Flores añade: "Es

importante que los niños y niñas puedan escoger algunas actividades dentro de las vacaciones. Si bien es cierto, son los adultos quienes toman las decisiones, que los niños y niñas puedan decidir el destino de un paseo, dónde y qué almorzar, por mencionar ideas sencillas, ayudará a que ellos conecten con las vacaciones de otra manera".