

Descanso Reparador

Señor Director:

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 digital, 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

Vuelta a Clases

Señor Director:

El regreso a clases es un evento que nos acompaña cada año durante gran parte de nuestra vida y que cobra especial relevancia cuando se trata de personas a nuestro cargo o cercanas, que vuelven a atravesar este proceso. En primer

término, el retorno a clases implica un cambio de rutina y, como todo cambio, puede generar cierta incomodidad y una afectación menor en nuestro funcionamiento diario.

En niños, niñas y adolescentes, esta afectación puede ser más pronunciada, ya que se pasa de una rutina de descanso a una de trabajo más ajetreado. Por ello, la sugerencia —al igual que para las personas adultas— es tomárselo con calma, no retomar todas las actividades de golpe e intentar avanzar lo más gradualmente posible. Al menos durante las primeras dos semanas nos costará retomar el ritmo habitual. Esto incluye no exigirles, ni exigirse, un rendimiento máximo al comienzo y comprender que el proceso de adaptación toma tiempo. En consecuencia, también es importante ajustar las expectativas respecto de lo que se pueda lograr durante las primeras semanas de retorno.

El tema de las expectativas es uno de los factores que más puede generar dificultades de adaptación, especialmente cuando estas son muy altas y se espera un rendimiento inmediato. En el caso de los niños y niñas, resulta relevante preparar el regreso con al menos una semana de anticipación, anunciándolo y ajustando progresivamente los hábitos de sueño, como la hora de acostarse y levantarse. Asimismo, es positivo hacerlos partícipes de la preparación para el retorno y reforzar la importancia del estudio, sin dejar de considerar el descanso, el cual —aunque en menor medida— seguirá siendo necesario durante el año.

Lo fundamental es evitar generar una afectación mayor a la que naturalmente produce el cambio de rutina. En especial cuando las vacaciones nos han permitido realizar actividades que habitualmente no podemos, tendemos a idealizarlas y añorarlas, lo que dificulta dar el paso de regreso a la rutina, o a lo que comúnmente llamamos “la realidad”, que ocupa la mayor parte de nuestro año.

El retorno a clases es un proceso normativo y no debiera generar ningún tipo de trauma ni una afectación que requiera ayuda especializada. Debiera entenderse, más bien, como un proceso adaptativo en el que es clave bajar las expectativas y acompañar de manera cercana a nuestros hijos e hijas.

DR. PABLO PALMA SOZA

Director Carrera Psicología, Universidad Autónoma, Sede

Estimados lectores, pueden enviarnos sus cartas al director a los siguientes correos:

director@diariolaprensa.cl

editorlaprensa@gmail.com

Las cartas enviadas a esta sección deben ser cortas, no exceder de un máximo de 350 palabras y consignar la individualización completa del remitente, incluyendo su número telefónico. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las cartas, sustrayéndose a cualquier debate con sus corresponsales. No se devuelven las cartas que no son publicadas.