

**ALEJANDRO PÉREZ**

Académico de la Facultad de Educación y Ciencias Sociales de la Universidad Andrés Bello (UNAB).

## Vacaciones de invierno: un respiro necesario para el bienestar psicosocial estudiantil y docente

En medio del agitado calendario escolar, las vacaciones de invierno se convierten en un tiempo libre importante, tanto para los estudiantes como para los profesores y las familias. Más que un simple descanso académico, este receso es una verdadera oportunidad para hacer algo que fomente la salud psicosocial de niños y adolescentes, particularmente en escenarios de estrés y sobrecarga de tareas académicas que suponen un desgaste emocional.

A propósito, la investigación ha demostrado que el descanso no es solo un privilegio, sino que es esencial para un desarrollo integral. El sistema nervioso y la salud mental necesitan un descanso programado para recargarse, y los estudiantes tanto de escuelas como de educación superior son especialmente vulnerables a las demandas emocionales excesivas, la presión evaluativa y el trabajo académico prolongado. Así, las vacaciones de invierno promueven la recuperación de energía a nivel físico y psicológico.

Además, en una sociedad tan desigual como la

nuestra en términos de la brecha de acceso a la recreación, necesitamos pensar en las vacaciones como una Política Pública para una mayor equidad en el bienestar psicosocial. Desde parques hasta actividades culturales y deportivas, y actividades comunitarias gratuitas o de bajo costo. Esto permitiría que todos los estudiantes se beneficien del descanso, independientemente de su capacidad de pago. El descanso contribuye también en una capacidad preventiva. Múltiples informes recogidos del Ministerio de Salud y del mundo educativo alertan de un aumento de signos de ansiedad, cambios de humor y síntomas de abstinencia en estudiantes. Unas vacaciones cuidadosamente planificadas, guiadas por adultos preocupados, pueden servir para contrarrestar algunos de estos riesgos.

Incorporar el bienestar en la educación significa saber y reconocer que aprender no equivale a estar constantemente cansado. Por el contrario, el aprendizaje cobra nueva vida cuando el cerebro y el cuerpo descansan.