

## Opinión

# Marzo implacable



**Camila Pérez Huenteo**

Doctora en Psicología y en Ciencias del Lenguaje, la Política, la Sociedad y la Educación. Académica UBB

**Y**a estamos en marzo y Chillán vive el regreso a clases. Las calles perdieron la fluidez que disfrutamos durante febrero y los tacos matinales se hacen presente. Las vacaciones permitieron descansar y disminuir el estrés acumulado. Gozamos de horarios más flexibles, de más tiempo para los seres queridos y de paisajes que nos ayudaron a cambiar de aire. Sin embargo, ya son muchos los que se sienten cansados y se preguntan cómo van a rendir por el resto del año.

Las vacaciones ya parecen un recuerdo lejano y la intensidad de las primeras lluvias nos obligó a sacar la ropa de invierno antes de lo que pensábamos. Son varios factores los que se combinan para hacer de la vuelta a clases un cambio abrupto que no favorece nuestra salud mental. Adultos y niños pasan del relajo a la presión de tener que funcionar como reloj para llegar puntualmente a clases y al trabajo, responder a exigencias académicas y laborales y atender las demandas domésticas que nos permiten tener ropa limpia y comida a diario.

Si bien los desafíos que trae marzo parecen ineludibles, hay algunas estrategias que nos pueden ayudar a manejar el estrés y cuidar la energía para los casi 10 meses que vienen por delante. La primera de ellas es reconocer que estas primeras semanas son un período de adaptación y que el cansancio que sentimos se puede ir atenuando en la medida en que nos acostumbremos a la nueva rutina.

Una segunda estrategia es ser más flexible con las exigencias y expectativas. Es necesario evaluar si seremos capaces de avanzar en nuestros proyectos al ritmo que esperábamos o si debiéramos trabajar según plazos más realistas. Lo positivo de estar comenzando el año es que hay tiempo para reprogramar actividades y buscar nuevos recursos.

Establecer momentos de descanso también es una estrategia que permite recargar las energías y rendir sin dejar de cuidarnos. El descanso puede consistir en realizar una actividad individual o grupal de recreación, ya sea dentro o fuera de casa. Lo importante es dedicar,

aunque sea un momento, a buscar opciones. Descansar también puede implicar quebrar la rutina y reservar un día con la menor cantidad de labores domésticas posibles. Si no cuentas con esas alternativas, puedes descansar haciendo una pausa durante el día, sin mirar el teléfono u otro tipo de pantalla.

El descanso y la recreación son una pieza clave del bienestar. Hay modelos terapéuticos que proponen realizar una programación de actividades que nos hagan felices, pues pasar largos períodos enfocados únicamente en tareas obligatorias y desgastantes impacta negativamente en la salud mental. Anota tus panoramas y no pierdas de vista lo que te da alegría.

La tarea consiste en vivir este período de adaptación de una manera amable y flexible y recordar que es necesario cuidarnos para estar bien durante todo el año. Si los meses avanzan y sentimos que el estrés nos sobrepasó, lo importante es pedir ayuda tiempo para salir del bache y continuar en la búsqueda de los anhelos y metas que queremos alcanzar.