

Retorno positivo: estrategias para recuperar las rutinas escolares, universitarias y familiares

La psicóloga de la Dirección de Salud Mental de la UOH, Alma Salamé, entrega recomendaciones para asumir el regreso desde una mirada positiva.

Para madres, padres, hijos/as y toda la familia, el retorno a las actividades cotidianas, después del período estival, puede significar un momento de estrés y tensión. “Reorganizar la vida familiar en torno a las actividades laborales y académicas, implica dejar atrás los días de descanso y distención, lo que, por sí mismo, puede generar sintomatología ansiosa, tristeza o angustia. Sin embargo, el regreso a la rutina puede ser también una experiencia positiva, ya que permite reencontrarnos con amistades, compartir las experiencias vividas durante el receso, dar pie a nuevos desafíos y poder ordenar el día a día, el que puede ser incluso caótico durante las vacaciones”, plantea la psicóloga de la Dirección de Salud Mental de la Universidad de O’Higgins (UOH), Alma Salamé.

Señala que es posible que este cambio se pueda enfrentar de mejor manera, facilitando el período de adaptación, a través de “distintas acciones que estudiantes de distintas edades y en distintos períodos académicos, junto a su familia, pueden realizar.

Algunos Tips:

- Comenzar a organizar rutinas y horarios unos días antes del regreso a clases. Eso implica ordenar, paulatinamente, los horarios de sueño, de alimentación, de deberes y de ocio.

- Plantearse este nuevo ciclo con objetivos, metas realistas y como un desafío.
- Realizar algunas actividades en familia que permitan incrementar la sensación de bienestar y protección, lo que permite disminuir la sensación de encontrarse solo/a frente a los nuevos desafíos.
- Organizar el tiempo, considerando traslados, cuidados y responsabilidades de cada miembro de la familia, favorece tener menos imprevistos, ya que estos aumentan la sensación de estrés.
- Propiciar espacios de comunicación y de escucha activa en la familia, resulta fundamental para conocer las expectativas, temores e incertidumbres de cada uno de sus miembros.

¿Cómo enfrentar la angustia?

Alma Salamé señala que más que hablar de evitar la angustia o la ansiedad frente al retorno a clases, es preferible “reconocer la propia preocupación, los miedos o la angustia que pueden aparecer y que, de alguna manera, es esperable que así ocurra frente a los cambios de rutina tras a un período largo de descanso y frente a los nuevos desafíos que el ingreso a clases puede significar, sobre todo para los estudiantes de primer año”.

Y entrega algunas recomendaciones:

- Siempre es bueno conversar sobre lo que estamos pensando y sintiendo. Compartirlo con alguien que sea de nuestra confianza, puede ayudar a aliviar la sensación de malestar, al sentirnos acompañados/as y apoyados/as.
- Organizarse y ordenar las rutinas con anticipación, otorga sensación de tranquilidad mental y emocional.
- Realizar actividades que sean agradables, ayuda a salir del foco de la preocupación y la ansiedad.

- Proponerse metas y objetivos realistas, de acuerdo a nuestras propias habilidades, favorece el período adaptativo en términos académicos y de relaciones interpersonales.
- Realizar ejercicio, alimentarse adecuadamente, cuidar las horas de sueño y dejar tiempo para el ocio, son importantes para nuestro equilibrio mental y emocional.

La psicóloga da dos recomendaciones finales: “enfócate en el presente. Respira, todo es un proceso, si algo no resulta como esperabas, busca nuevas estrategias y vuelve a comenzar. Cada día, nos entrega una nueva oportunidad. Y recuerda que el lenguaje con que nos referimos al cambio de rutina y los deberes estudiantiles, resulta fundamental para la manera en la que lo vamos a enfrentar. Si lo expresamos de manera negativa, estaremos propiciando una experiencia negativa y, por el contrario, si nos referimos a este comienzo como una oportunidad, como un desafío, propiciaremos un estado mental y emocional de tranquilidad y positivismo, que se puede traducir en el corto y mediano plazo, en una experiencia enriquecedora”.