Regreso a la rutina post vacaciones: Expertos entregan consejos para una transición saludable

***El psicólogo Sebastián Castillo y el neurólogo Dr. Pablo Salinas**, afirman que el retorno a las rutinas tras el período de vacaciones puede afectar el bienestar psicológico y la salud cerebral.*

Castillo destaca la importancia de cuidar el descanso, modular expectativas y establecer rutinas saludables, mientras que Salinas advierte sobre los efectos negativos de la falta de sueño en el rendimiento cognitivo y la salud en general. En esta línea, ambos especialistas recomiendan mantener el equilibrio emocional y priorizar el descanso para una transición suave y un rendimiento óptimo en la vuelta a las responsabilidades cotidianas.

Marzo marca el retorno a la rutina diaria tras las vacaciones de verano, un momento que puede significar desafíos importantes para el bienestar psicológico y la adaptación a las responsabilidades cotidianas. **Sebastián Castillo, psicólogo de la Clínica Quilín de la Universidad de Chile,** explica cómo nos afecta la etapa post vacaciones en el estado de ánimo, en nuestra energía y en la calidad del sueño. “El sueño es una variable súper importante en cuanto a la regulación de la ansiedad. Entonces, por ende, una alteración del estado de ánimo puede también influir en la sensación de ansiedad. Nos sentimos constantemente en estado de alerta y entramos en un círculo vicioso en el cual el descanso nos cuesta más. Pensamos que las cosas no nos van a salir bien y viene la preocupación y el nerviosismo”, señala.

Por otra parte, las expectativas elevadas para el nuevo año pueden generar ansiedad y frustración, advierte el psicólogo. “A veces exageramos en lo que nos proponemos. Por esto, aconsejo ponderar, modular y flexibilizar las expectativas para el año. Hacer un ejercicio reflexivo y crítico de lo que esperamos lograr en este 2024. Así prevenimos la frustración, evitamos malestares y problemas en el futuro. Por ejemplo, endeudarse en compras innecesarias, como un auto nuevo. Así podemos de alguna manera economizar emociones”, añade el especialista en salud mental.

Entre las recomendaciones para una transición suave, **Castillo aconseja planificar el tiempo postvacacional, cuidar el descanso y considerar tiempo para recreación en distintos ámbitos de la vida.** Establecer rutinas saludables, dormir bien, alimentarse adecuadamente y equilibrar el trabajo con la vida privada son esenciales. “Que el trabajo no nos consuma, que al salir destinemos tiempo para la vida privada y el disfrute. Y la última recomendación siempre es ir a terapia”, añade.

Del asueto a la realidad: dormir bien es esencial

Durante las vacaciones tendemos a perder los horarios habituales porque estamos descansando y parte del descanso es dejar la rutina y dormir más horas. Esta situación se revierte drásticamente al regresar a clases o al trabajo. En cuanto al impacto de esta falta de sueño, el **Dr. Pablo Salinas, neurólogo y director del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Oriente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile,** indica que “dormir poco afecta el rendimiento cognitivo, la atención, el agotamiento físico y mental, y puede tener consecuencias en enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión”. Plantea, además, que “puede gatillar más jaqueca en las personas que son jaquecosas y generar un impacto negativo en todos los parámetros fisiológicos del

cuerpo en general”.

Para mitigar estos efectos, **el Dr. Salinas sugiere retomar los horarios normales de sueño tan pronto como sea posible, crear un ambiente propicio para dormir y evitar estímulos antes de acostarse.** “La intervención pasa por conciliar el sueño según la cantidad de horas que la persona necesita, que van de las ocho horas de sueño a seis después de los 40 años de edad”, enfatiza. Conciliar bien el sueño y de forma rápida requiere de un ambiente tranquilo, sin ruido, confortable en cuanto a temperatura y sin estímulo visual, sin el consumo de elementos que sean estimulantes por lo menos unas horas antes, al igual que la ingesta de comida, “y sin estar mirando pantallas con luz que interfieren con la normal conciliación del sueño”, agrega el especialista.

En resumen, un regreso exitoso implica cuidar la salud mental, establecer rutinas saludables y priorizar el descanso. Con estos consejos, el retorno a la rutina puede ser más llevadero, promoviendo un equilibrio emocional y un rendimiento óptimo en las responsabilidades cotidianas para así afrontar este nuevo año con bienestar y vitalidad.