Retorno a la rutina: Cómo readaptarse de manera exitosa tras el período vacacional

La forma de abordar el regreso a las actividades habituales influirá directamente en el estado de ánimo de las personas. Observar la situación como un reto, en lugar de una obligación, aumentará las posibilidades de una experiencia menos traumática y más enriquecedora.

El retorno a las actividades cotidianas después de un largo período de descanso constituye un desafío de readaptación tanto para estudiantes, como para madres, padres, y demás familiares. La transición de la relajación estival a la exigencia académica y laboral puede generar ansiedad, tristeza o angustia, aunque también podría significar una oportunidad para reorganizar la rutina cotidiana, fijando nuevas metas y objetivos alcanzables.

La psicóloga de la Dirección de Salud Mental de la Universidad de O'Higgins (UOH), Alma Salamé, traza una serie de consejos dirigidos a transformar este "retorno a la rutina" en una experiencia exitosa, a partir de la gestión de las emociones, organización de las rutinas y quehaceres junto a la implementación de actividades de esparcimiento, recreación y comunicación asertiva.

La experta en salud mental explica que, aunque es esperable que aparezcan emociones como ansiedad o angustia que surgen con este cambio que a veces puede resultar muy drástico, es fundamental reconocer estos sentimientos e identificar lo que ocurre internamente. "El primer paso es aceptar la incomodidad y tratar de gestionarla de manera constructiva. Más que evitar la angustia, es importante reconocerla sin juzgarse y trabajar en consecuencia, comprendiendo que se trata de una emoción

temporal”.

Definir objetivos

De cara a enfrentar esta realidad habitual en la vida de las personas, Salamé sugiere comenzar a reorganizar las rutinas con antelación, unos días antes del regreso, de modo que esto facilite la readaptación a las actividades cotidianas. Recomienda establecer horarios progresivos de sueño, alimentación y actividades recreativas a manera de ajustarse de la forma menos abrupta posible. Para la psicóloga es esencial que tanto estudiantes como sus familias, planteen este retorno como un desafío y establezcan metas que favorezcan un sentido de propósito definiendo objetivos realistas, específicos y alcanzables, que -una vez cumplidos- generen una sensación de logro.

“Cambiar los horarios gradualmente reduce el impacto del retorno y facilita el ajuste emocional. Por otro lado, establecer metas claras y definir objetivos alcanzables permitirá asumir con mayor propiedad el ciclo académico o personal, lo cual contribuye a mantener la motivación y una perspectiva positiva sobre los mismos cambios”.

Cuidar la salud

Del mismo modo, la psicóloga clínica recomienda realizar actividades deportivo-recreativas, como juegos o paseos entre familiares y amistades, muy eficaces para disminuir los niveles de estrés, fortaleciendo el sentido de ayuda mutua. Asimismo, practicar hobbies que generen bienestar (como leer o disfrutar de la naturaleza), también rompen el ciclo de preocupación. Agrega Salamé de manera enfática que cuidar la salud física y mental mediante hábitos saludables, como una buena alimentación, actividad deportiva regular, suficiente descanso y tiempo para el ocio, es igualmente esencial para la estabilidad emocional.

Comunicación asertiva

Salamé sostiene que promover una comunicación abierta y de escucha activa dentro del hogar, constituye un factor clave para un retorno exitoso a la rutina. “Esto consiste en fomentar espacios de conversación acerca de los sentimientos, y sobre los estados de ánimos, o bien plantear inquietudes de forma abierta con personas de confianza, lo cual es recomendable para aliviar cargas emocionales”. La psicoterapeuta resalta la importancia de conocer las expectativas, miedos e incertidumbres de todos los miembros de la familia, entendido como un buen recurso de comunicación asertiva. “Pues, cuando nos sentimos escuchados y apoyados, el proceso de reacomodo se vuelve menos pesado”, explica la psicóloga, reiterando las ventajas que logra una posición empática y asertiva frente a los distintos desafíos.

Resiliencia, energía y entusiasmo

La especialista en gestión de emociones invita a adoptar una actitud de tranquilidad para retomar la rutina y para ello, podemos realizar actividades que nos permitan aumentar el sentido de calma, como por ejemplo realizar ejercicios de respiración, relajación, visualización de situaciones que se desarrollan con éxito y tiempos de ocio y distención, que pueden contribuir positivamente en el retorno a la rutina tras el período vacacional.

“Si algo no sale como se esperaba, lo importante es reajustar las estrategias y volver a intentarlo. La forma en que abordemos el regreso a las rutinas influye directamente en cómo experimentaremos el proceso de readaptación. Si lo vemos como un desafío más que como una situación que está fuera de nuestro control, aumentan las posibilidades de una experiencia enriquecedora. La idea central es la de retomar las actividades habituales con disposición abierta, entusiasmo y con nuevas metas y objetivos por cumplir”.