Un retorno gradual y equilibrado: claves para una readaptación saludable tras el descanso vacacional

Un retorno gradual y equilibrado: claves para una readaptación saludable tras el descanso vacacional

- Una planificación progresiva y el cuidado físico-emocional resultan decisivos para enfrentar el regreso a las rutinas con energía, bienestar y motivación.

El retorno a las actividades habituales tras el periodo vacacional implica un proceso de reajuste emocional y conductual que incide directamente en la salud mental y el desempeño cotidiano. Enfrentar cambios bruscos al retomar el ritmo posterior al descanso puede generar estrés adaptativo, y ansiedad, especialmente si este proceso no se gestiona de manera consciente.

En este contexto, la psicóloga de la, Dirección de Salud Mental de la Universidad de O’Higgins, Alma Salamé, enfatiza la importancia de asumir el fin del periodo vacacional como una etapa de transición, promoviendo acciones que favorezcan el bienestar emocional frente al retorno a las rutinas.

“La readaptación posterior a las vacaciones suele venir acompañada de emociones como angustia, cansancio o irritabilidad, respuestas normales frente a la pérdida del tiempo de descanso. La clave está en validar esas sensaciones sin juzgarlas, comprendiendo que forman parte de un proceso adaptativo y transitorio, lo que permite reducir la autoexigencia y favorecer una reintegración más equilibrada”, explica la especialista.

Salamé sostiene que cuando las personas reconocen y comprenden sus emociones, aumenta su disposición a reorganizarse, lo que impacta positivamente en su salud mental y en la forma de enfrentar las demandas cotidianas.

Rutinas progresivas

La psicóloga agrega que una reorganización gradual de los horarios de sueño y trabajo resulta más efectiva que los cambios abruptos. Sugiere que prepararse con anticipación, estableciendo rutinas progresivas, contribuye a disminuir el impacto del retorno y a mejorar la concentración, el ánimo y la productividad durante las primeras semanas del ciclo académico o laboral.

“Anticipar el regreso ajustando paulatinamente los horarios facilita la aceptación al cambio. Definir metas alcanzables y estructurar los días con flexibilidad ayuda a retomar responsabilidades con mayor motivación, evitando la sensación de sobrecarga”, señala la experta.

Bienestar integral

Para Salamé el cuidado de la salud física y mental constituye un eje central para enfrentar el retorno a la rutina. La docente indica que la actividad física regular, los espacios de ocio, el descanso reparador y una alimentación equilibrada ayudan a regular el estrés y a estabilizar las emociones.

“Incorporar actividades recreativas, ejercicio y momentos de desconexión en la vida diaria favorece el bienestar emocional. Estos hábitos son fundamentales para mantener un equilibrio saludable que permita afrontar los desafíos diarios con mayor energía”, enfatiza la psicóloga clínica.

Para un retorno saludable

Finalmente, Salamé destaca que la comunicación abierta y el

apoyo social cumplen un rol protector durante los procesos de readaptación. Compartir experiencias con personas de confianza fortalece las redes de apoyo y facilita un retorno más amable a la vida cotidiana. “Hablar de lo que sentimos y mantener espacios de escucha activa ayuda a aliviar tensiones. De modo que sentirnos acompañados hace que el regreso a la rutina sea menos pesado, especialmente en etapas de alta demanda laboral o educativa”, explica la psicóloga UOH, subrayando la importancia de retomar el ritmo de forma dosificada, consciente y saludable.