Fin de las vacaciones: recomendaciones para un regreso gradual a la rutina

Para muchas personas el fin de las vacaciones suele vivirse como un momento difícil, asociado a la sensación de un quiebre abrupto en el descanso y el retorno inmediato a la rutina laboral o académica. Sin embargo, este proceso no tiene que experimentarse como una pérdida repentina. Así lo señaló Felipe Rodríguez, académico de la Escuela de Psicología de la PUCV, quien planteó que el regreso puede abordarse como una transición gradual y consciente.

Una de las principales recomendaciones, dijo, es evitar concebir el retorno como un corte tajante entre el periodo de descanso y la vida cotidiana. En lugar de pasar directamente del último día de vacaciones al ritmo habitual, el especialista sugiere anticipar el regreso retomando de forma progresiva algunos horarios y rutinas durante los días finales.

“Se pueden retomar gradualmente algunos horarios y rutinas en los últimos días, pero sin exigirnos una adaptación inmediata. Nuestro cuerpo y nuestra mente, no operan siempre de manera tajante, por lo que es importante permitirle algunos días de adaptación. Esto implica anticiparse, pero también evitar la autoexigencia excesiva los primeros días”, explicó.

En esa línea, el académico enfatizó que el reajuste toma tiempo y que experimentar cierta incomodidad inicial es completamente esperable. La adaptación no ocurre de manera inmediata, por lo que resulta clave evitar la autoexigencia y permitir que el proceso se desarrolle de forma paulatina.

También indicó que otro aspecto relevante es dedicar un momento a reflexionar sobre aquellas experiencias que

resultaron más reparadoras o nutritivas durante las vacaciones, porque quizás es posible extender sus efectos positivos en el tiempo.

“Creo que al momento de retornar es súper importante poder apoyarse en las redes, en las personas, generar espacios de autocuidado y volver a ciertos hábitos que ya estén. Si bien es cierto que las vacaciones efectivamente se terminan, podemos hacer que algunos de los efectos puedan extenderse en el tiempo, sobre todo si logramos integrar parte de lo vivido en el día a día. Por ejemplo, si fueron unas vacaciones en las cuales caminé más o en las cuales pude tener más comidas en familia o tener momentos de silencio y de lectura”, señaló Felipe Rodríguez.

Siguiendo estas recomendaciones, el regreso no tiene por qué significar volver exactamente a lo de antes. Por el contrario, concluyó el académico, puede transformarse en una oportunidad para reorganizar la rutina, “hacernos conscientes de cuáles son nuestras propias necesidades, tratar de buscar maneras realistas de integrar cosas que hemos hecho y que pueden ser beneficiosas para nosotros. Creo que eso puede ayudar a enfrentar el término de las vacaciones de manera más amable, un poco más consciente con nosotros mismos y sobre todo que ayude a sostener y a generar mejor calidad de vida”.