



EN VACACIONES ES IMPORTANTE PREOCUPARSE DE LA SALUD MENTAL.

Especialista entrega tips para cuidar salud mental en las vacaciones

APOYO. *Psicóloga del hospital de Chillán apunta a establecer límites.*

En un mundo que opera en "piloto automático" detenerse y conectar con el presente puede marcar la diferencia para el bienestar mental. El descanso representa una oportunidad única para cuidar la mente, pero desconectarse del trabajo y planificar actividades que promuevan el autocuidado son esenciales para lograrlo.

Pamela Silva, psicóloga del Hospital Clínico Herminda Martín de Chillán (HCHM), destaca que las vacaciones no son solo tiempo libre, sino una herramienta fundamental para el bienestar emocional. "Descansar no solo disminuye el estrés y la ansiedad, sino que también mejora la productividad, fomenta la gestión de emociones y aumenta la autoconciencia", señala.

Para garantizar un descanso efectivo, es fundamental es-

tablecer límites claros con el trabajo. "Evita responder correos o atender asuntos laborales durante tus momentos de desconexión. En su lugar, prioriza actividades de autocuidado como la meditación, los hobbies, disfrutar del aire libre o pasar tiempo en familia", enfatizó la profesional.

Si bien viajar puede ser parte de las vacaciones, no es indispensable para cuidar la salud mental. "Reunirse con amigos o familiares, practicar yoga, bailar, leer o dedicar tiempo al ocio también son opciones valiosas para relajarse", sugiere la psicóloga. Además, destaca que este tiempo es ideal para explorar intereses y descubrir nuevas pasiones.

En tanto, para quienes deben trabajar durante las vacaciones, la especialista recomienda evitar la sobrecarga laboral mediante límites claros. ☞