

# ¿Se te apareció marzo? Consejos para cuidar la salud mental y física en el regreso a la rutina

Experto de la Usach recomienda organizar con tiempo el retorno a la vida laboral o estudiantil, por lo que aconseja retomar horarios de sueño y alimentación, y estar atento a la aparición de síntomas que puedan provocar estrés.



Se termina el verano y muchas personas deben volver a la rutina, a retomar relaciones laborales, estudiantiles y toda la cotidianidad que significa el mes de marzo. Se trata de una especie de “aterrizaje forzoso” del descanso para dar comienzo oficialmente al año.

Sin embargo, no todas las personas se enfrentan a esta realidad de la mejor forma, generando eventos

de “estrés post vacaciones” o cuadros de ansiedad, agresividad o nostalgia por el descanso veraniego.

Para entrar al tercer mes del año y no sufrir con sus clásicas presiones, los expertos recomiendan planificarse en el regreso al trabajo y las clases, sólo así se podría minimizar los efectos de marzo sobre la salud física y mental.

“Retomar la rutina en marzo requiere de ajustes en

los equilibrios corporales. Empezando por reorganizar la rutina del sueño, los horarios de las comidas y coordinar los horarios de toda la familia. Este ajuste implica un montón de estrés que debe ser considerado idealmente con antelación. Pueden aparecer algunos síntomas de ansiedad y estrés asociado a esto. Dolores de cabeza, alteraciones del sueño, irritabilidad”, comentó a Diario Usach Antonio Letelier, académico de la Escuela de Psicología de la Universidad de Santiago.

Para el experto, la planificación debe considerar un programa que anticipe las dificultades habituales, tanto domésticas como externas, a las que se pueden enfrentar las personas. Esta planifica-

ción incluye temas como regularizar los horarios para irse a dormir, anticipar las compras necesarias para alimentación, si hay niños o niñas, comprar los útiles escolares con la mayor anticipación posible y agendar los eventos importantes de marzo.

Según un reciente estudio de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), cerca del 40% de los trabajadores y trabajadoras en Chile reporta niveles de estrés elevados. Esta situación podría aumentar con el fin de las vacaciones y el retorno a la rutina laboral, por lo que es importante reconocer los síntomas y cómo enfrentarlos.

“Las personas más expuestas son aquellas que no tuvieron un tiempo de descanso óptimo o que

aplazaron su descanso por cualquier motivo. También las personas que están con sobrecarga laboral o en trabajos donde se viven ambientes conflictivos o estresantes. Es necesario evaluar si además hay un problema anímico de base que deba ser tratado con algún profesional”, sostiene Letelier.

Consejos prácticos

- 1.- Organizar el regreso a la rutina
- 2.- Establecer los horarios para el sueño y la alimentación
- 3.- Programar y cumplir pequeñas metas, esto le quita espacio a pensamientos negativos sobre el futuro
- 4.- Comprar los útiles escolares con la mayor anticipación posible y agendar los eventos importantes de marzo.