

## Psicólogo entrega tips para volver a la rutina luego de las vacaciones

Las vacaciones son un período vital para el descanso y la recuperación, pero el regreso a la rutina puede resultar desafiante para muchas personas.

Desde las neurociencias, Juan Carlos Urbina, experto en psicología, menciona que “este proceso implica reajustes significativos a nivel cerebral y emocional”, existiendo tres factores claves que explican cómo las vacaciones impactan nuestra vida y entrega consejos prácticos para hacer esta transición más llevadera.

El primer factor es el papel del sistema de recompensa cerebral. “Durante las vacaciones, actividades placenteras como viajar, disfrutar de la familia o descansar activan el sistema de recompensa, liberando dopamina, el neurotransmisor asociado al placer y la motivación. Sin embargo, al volver a la rutina, la disminución de estas experiencias puede generar un contraste emocional negativo que impacta en el estado de ánimo y la productividad”, detalla.

Otro aspecto son las alteraciones en el ritmo circadiano. “La relajación de horarios típicos en las vacaciones, como dormir más tarde o despertar sin alarmas, afecta el ritmo circadiano, el “reloj interno” del cuerpo. Este desajuste puede dificultar la regulación de procesos esenciales como el sueño, la atención y el estado de alerta al retomar las obligaciones diarias”, dice el psicólogo.

Finalmente, el tercer factor son los cambios en la plasticidad cerebral, donde el descanso prolongado, aunque beneficioso, puede redu-

cir temporalmente la capacidad de adaptarse a exigencias cognitivas complejas. Esto se debe, explica Urbina, a que el cerebro requiere tiempo para recuperar niveles óptimos de flexibilidad y rendimiento tras un período de menor demanda intelectual.

### Consejos para un regreso menos estresante

Establecer una transición gradual de horarios: una semana antes de retomar la rutina, ajuste progresivamente los horarios de sueño y actividades diarias. Esto permite que el ritmo circadiano se sincronice nuevamente, facilitando el retorno a la regularidad.

Incorporar pausas de bienestar en el día: durante las primeras semanas de regreso, reserve tiempo para actividades que le resulten placenteras, como caminar al aire libre, escuchar música o practicar técnicas de relajación. Estas acciones ayudan a mantener activado el sistema de recompensa y disminuir el impacto del estrés.

Planifique objetivos pequeños y alcanzables: para evitar la sensación de agobio, priorice tareas y establezca metas claras, pero



manejaables (puede apoyarse en una agenda o un planner). Esto permite que el cerebro recupere paulatinamente su ritmo de trabajo, promoviendo una mayor sensación de logro y motivación.

“El regreso a la rutina no tiene por qué ser una experiencia estresante si se abordan de manera consciente los ajustes necesarios en las actividades diarias. Comprender cómo las vacaciones impactan en nuestro cerebro y aplicar estrategias prácticas puede facilitar una transición más saludable y productiva. También se debe recordar que cuidar el bienestar mental y físico es esencial para afrontar los retos cotidianos con energía y equilibrio”, concluye Urbina.