

BIENESTAR PSICOLÓGICO

Señora directora:

Las vacaciones son una de las ins-

tancias del año más esperadas por gran parte de la población. Los momentos de ocio, descanso y desconexión continuos, suponen un quiebre rutinario necesario para dar cese a diversos malestares como la fatiga, estrés y cansancio.

La búsqueda de espacios de distensión es importante, debido a que es indispensable permitirnos equilibrar nuestra vida personal con los quehaceres cotidianos. Sin embargo, luego de iniciadas las vacaciones es frecuente escuchar "¿Qué voy a hacer ahora que no tengo que ir a trabajar/estudiar?". Aún sin entrar en la caricatura familiar, comúnmente vemos a niñas y niños aburridos, adolescentes que comienzan a sentir agobio y adultos a quienes les cuesta desconectarse de sus funciones. Solo entonces el cambio de actividades diarias comienza, y consigo, su impacto en nuestro bienestar psicológico.

¿Qué impresión deja el cambio de rutina en nuestro bienestar y cómo se manifiesta? Si se hace un análisis más profundo, se puede observar ansiedad por lo que se está haciendo y por aquello que aún no se realiza. Se produce

estrés ante la falta de estructura en el día a día y agotamiento en momentos tediosos. En el aspecto fisiológico, se pueden ver variaciones en la calidad del sueño y su ciclo, alteraciones en los hábitos alimenticios y la desregulación de la actividad física. En lo familiar y social, se organizan dinámicas relacionales de una manera totalmente distinta a lo previamente establecido, lo cual puede favorecer el aislamiento social y mayores conflictos interpersonales, por nombrar algunos.

Reducir este impacto es importante y se puede lograr en la medida en que seamos conscientes que somos propensos a estos efectos, construyendo rutinas que permitan un ajuste al cambio de manera paulatina. Lo óptimo es no dejar de lado aquellos hábitos de autocuidado que se construyeron durante el año y estar atentos a estas señales porque nos permitirán una adaptación con mayor facilidad para disfrutar, las vacaciones.

Matías Cruces Académico Carrera
Psicología **Universidad de**
Las Américas Sede Concepción