



MG. MARÍA ISABEL BENAVIDES ROCA  
MG. MARCELA SIRGUIADO DAVIS  
Docentes Carrera de Enfermería  
Universidad Autónoma de Chile - Talca

## Marzo sin estrés: Cómo volver a la rutina sin perder la calma

Marzo en Chile es sinónimo de vuelta a la rutina. Se acaban las vacaciones, los niños regresan al colegio, el tráfico se intensifica y la lista de pendientes parece interminable. Para muchos, este mes es el más estresante del año. Pero ¿tiene que ser así? No necesariamente. Con una combinación de organización, actividad física, técnicas de relajación y una alimentación equilibrada, podemos enfrentar este período con energía y bienestar.

El estrés de marzo no es solo una sensación. Según un estudio de la Universidad de Chile (2022), el regreso a la rutina laboral y escolar genera un aumento en los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que puede afectar el sueño, la concentración y el estado de ánimo. Además, un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) advierte que el estrés prolongado puede derivar en ansiedad, fatiga e incluso afectar la salud cardiovascular.

La clave para evitar que marzo se convierta en un caos está en la planificación. Organizar la agenda con anticipación y priorizar tareas ayuda a reducir la sensación de agobio. También es fundamental distribuir responsabilidades en el hogar y en el trabajo para que la carga no recaiga en una sola persona. Y ojo con los traslados: considerar tiempos extra para el tráfico puede evitar la tensión innecesaria de llegar tarde.

El ejercicio es un gran aliado para combatir el estrés. No es necesario correr una maratón; bastan 30 minutos de actividad moderada, como caminar o andar en bicicleta, para reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo. Un estudio del Instituto Karolinska en Suecia (2018) demostró que el ejercicio ayuda a eliminar sustancias perjudiciales generadas por el estrés, beneficiando tanto al cuerpo como a la mente.

Si lo tuyo es la relajación, la meditación y el yoga pueden ser grandes herramientas. Investigaciones del Hospital General de Massachusetts (2013) indican que estas prácticas reducen los niveles de cortisol y fortalecen el sistema inmunológico. Incluso dedicar cinco minutos al día a la respiración consciente puede marcar la diferencia.

La alimentación también juega un papel clave en el manejo del estrés. La OMS (2021) recomienda una dieta rica en frutas, verduras y alimentos con altos niveles de selenio, como el pescado y las nueces, para mejorar la claridad mental y el estado de ánimo. Un estudio de la Universidad de Harvard (2020) también respalda que una alimentación balanceada contribuye a la reducción del estrés y la fatiga. Reducir el consumo de cafeína, alcohol y tabaco es esencial para mantener la energía y evitar el agotamiento.

Finalmente, no olvidemos que marzo es solo un mes más. En lugar de verlo como un enemigo, podemos tomarlo como una oportunidad para establecer nuevas rutinas y afrontar el año con mayor equilibrio. Implementar estos hábitos no solo ayudará a reducir el estrés, sino que también mejorará la calidad de vida a lo largo del año. ¡Así que respira hondo, organiza tu agenda y a darle con todo este marzo!

¡Cuidate! Y siempre recuerda que la hidratación es clave para tu bienestar.