

## Descanso efectivo

●Enero y febrero son, para muchos, sinónimo de descanso y relajación, lo que se traduce en una oportunidad de disminuir los niveles de cortisol -la hormona del estrés- y mejorar el bienestar general, además de contribuir a la recuperación cognitiva.

Este período representa una oportunidad para reducir el estrés diario de la rutina y es importante aprovecharla generando momentos de descanso y conexión con uno mismo -por ejemplo, eliminando el correo profesional del celular- que permitan poner nuestra mente en pausa. Para esto, no siempre es un requisito realizar grandes in-

versiones económicas, pero sí es clave tener una disposición al descanso y a no estar pendiente de preocupaciones y responsabilidades ligadas generalmente al trabajo.

Lo anterior, porque durante el año se genera una sobrecarga cognitiva que puede afectar aspectos como la capacidad de concentración o la memoria, lo que puede repercutir en el rendimiento diario. Durante las vacaciones disfrutar de experiencias en contextos diferentes al habitual -como salir al parque o a un museo- contribuye de forma positiva al bienestar, mejora el estado de ánimo y fortalece los vínculos sociales, lo que fomenta una salud mental adecuada.

Finalmente, es relevante hacer la distinción entre el descanso en el que nos entretenemos y nos estamos moviendo, y el descanso efectivo que es una interrupción concreta de actividades laborales o académicas, es decir, un proceso consciente y saludable que tiene como objetivo restaurar los recursos cognitivos y emocionales y que permitirá una desconexión concreta.

*Ximena Rojas R.*  
*Académica Facultad de*  
*Psicología y Humanidades,*  
*Universidad San Sebastián*