

# El regreso a la “rutina”

Dentro de los próximos días, las principales ciudades retomarán su frenético pulso. El retorno a la rutina es un proceso que, para muchos, significa volver a la realidad de horarios estrictos, tráfico congestionado y múltiples responsabilidades. Para los trabajadores, implica el desafío de reengancharse con el ritmo laboral tras semanas de descanso. Para los estudiantes, el inicio del año escolar marca el retorno a la disciplina académica, con nuevos desafíos y expectativas.

El regreso a la rutina no es un evento menor. De hecho, diversas investigaciones han demostrado que la transición postvacacional puede generar estrés, fatiga e incluso cuadros de ansiedad. Adaptarse nuevamente al despertador, a la carga laboral o al estudio requiere una estrategia bien pensada. No basta con resignarse al fin de las vacaciones; es clave asumir este proceso con planificación y actitud positiva.

Primero, es recomendable una adaptación progresiva. Retomar hábitos de sueño regulares antes del primer día de trabajo o clases puede marcar una gran diferencia en los niveles de

energía y concentración. También es fundamental establecer prioridades: no intentar recuperar en un solo día lo pendiente, sino organizar las tareas con criterio y realismo.

Otro aspecto crucial es mantener espacios de bienestar. La rutina no debe ser sinónimo de monotonía o agotamiento. Incorporar pausas activas, actividad física y tiempo de ocio es esencial para evitar la fatiga mental y el desgaste emocional. Un enfoque balanceado entre obligaciones y momentos de esparcimiento favorece el rendimiento y la salud mental.

Para quienes experimentan una sensación de desmotivación o apatía tras las vacaciones, fijarse objetivos a corto plazo puede ser una estrategia efectiva. Tener metas claras y alcanzables ayuda a mantener el enfoque y la motivación en la nueva etapa que comienza.

El regreso a la rutina es inevitable, pero no tiene por qué ser una condena. Con organización, actitud y hábitos saludables, la transición puede ser llevadera y, por qué no, una oportunidad para empezar con nuevos bríos.