

Para madres, padres, hijos/as y toda la familia, el retorno a las actividades cotidianas, después del período estival, puede significar un momento de estrés y tensión. “Reorganizar la vida familiar en torno a las actividades laborales y académicas, implica dejar atrás los días de descanso y distención, lo que, por sí mismo, puede generar sintomatología ansiosa, tristeza o angustia. Sin embargo, el regreso a la rutina puede ser también una experiencia positiva, ya que permite reencontrarnos con amistades, compartir las experiencias vividas durante el receso, dar pie a nuevos desafíos y poder ordenar el día a día, el que puede ser incluso caótico durante las vacaciones”, plantea la psicóloga de la [Dirección de Salud Mental](#) de la [Universidad de O’Higgins](#) (UOH), Alma Salamé.

Señala que es posible que este cambio se pueda enfrentar de mejor manera, facilitando el período de adaptación, a través de “distintas acciones que estudiantes de distintas edades y en distintos períodos académicos, junto a su familia, pueden realizar.

Anuncio Patrocinado

Algunos Tips:

- Comenzar a organizar rutinas y horarios unos días antes del regreso a clases. Eso implica ordenar, paulatinamente, los horarios de sueño, de alimentación, de deberes y de ocio.
- Plantearse este nuevo ciclo con objetivos, metas realistas y como un desafío.
- Realizar algunas actividades en familia que permitan incrementar la sensación de bienestar y protección, lo que permite disminuir la sensación de encontrarse solo/a frente a los nuevos desafíos.
- Organizar el tiempo, considerando traslados, cuidados y responsabilidades de cada miembro de la familia, favorece tener menos imprevistos, ya que estos aumentan la sensación de estrés.
- Propiciar espacios de comunicación y de escucha activa en la familia, resulta fundamental para conocer las expectativas, temores e incertidumbres de cada uno de sus miembros.

¿Cómo enfrentar la angustia?



WAM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

Alma Salamé señala que más que hablar de evitar la angustia o la ansiedad frente al retorno a clases, es preferible “reconocer la propia preocupación, los miedos o la angustia que pueden aparecer y que, de alguna manera, es esperable que así ocurra frente a los cambios de rutina tras a un período largo de descanso y frente a los nuevos desafíos que el ingreso a clases puede significar, sobre todo para los estudiantes de primer año”.

Y entrega algunas recomendaciones:

- Siempre es bueno conversar sobre lo que estamos pensando y sintiendo. Compartirlo con alguien que sea de nuestra confianza, puede ayudar a aliviar la sensación de malestar, al sentirnos acompañados/as y apoyados/as.
- Organizarse y ordenar las rutinas con anticipación, otorga sensación de tranquilidad mental y emocional.
- Realizar actividades que sean agradables, ayuda a salir del foco de la preocupación y la ansiedad.
- Proponerse metas y objetivos realistas, de acuerdo a nuestras propias habilidades, favorece el período adaptativo en términos académicos y de relaciones interpersonales.
- Realizar ejercicio, alimentarse adecuadamente, cuidar las horas de sueño y dejar tiempo para el ocio, son importantes para nuestro equilibrio mental y emocional.

Retorno positivo: estrategias para recuperar las rutinas escolares, universitarias y familiares

La psicóloga da dos recomendaciones finales: “enfócate en el presente. Respira, todo es un proceso, si algo no resulta como esperabas, busca nuevas estrategias y vuelve a comenzar. Cada día, nos entrega una nueva oportunidad. Y recuerda que el lenguaje con que nos referimos al cambio de rutina y los deberes estudiantiles, resulta fundamental para la manera en la que lo vamos a enfrentar. Si lo expresamos de manera negativa, estaremos propiciando una experiencia negativa y, por el contrario, si nos referimos a este comienzo como una oportunidad, como un desafío, propiciaremos un estado mental y emocional de tranquilidad y positivismo, que se puede traducir en el corto y mediano plazo, en una experiencia enriquecedora”.



y tú, ¿qué opinas?