

Verano y desconexión: cuando el cambio de rutina afecta al bienestar emocional

14.8.2026 - | Vithas

Especialistas de los Hospitales Vithas en Andalucía explican que las vacaciones pueden mejorar la salud mental y cerebral, pero también generar estrés, frustración o desajustes emocionales si no se gestionan adecuadamente las expectativas, las rutinas y los hábitos saludables.

El verano suele asociarse a descanso y bienestar, pero los cambios de rutina, las expectativas idealizadas o la dificultad para desconectar pueden afectar a la salud emocional. Especialistas de Vithas Granada, Vithas Almería, Vithas Sevilla, Vithas Málaga y Vithas Xanit Internacional recuerdan que el bienestar psicológico también requiere equilibrio durante las vacaciones y aconsejan mantener hábitos saludables que protejan la salud mental de adultos y niños.

En este sentido, **la Dra. Ana Jimeno, neuróloga del Hospital Vithas Granada** y del Instituto de Neurociencias Vithas, explica que el descanso vacacional favorece la recuperación frente al estrés mantenido. “Alejarse temporalmente de las exigencias laborales ayuda a restablecer el equilibrio físico y mental, ya que el estrés crónico puede afectar a funciones como la memoria, la atención o la regulación emocional”, señala.

La especialista añade que cambiar de entorno, realizar nuevas actividades y dedicar tiempo al ocio, la naturaleza o las relaciones sociales aporta estímulos beneficiosos para el cerebro. “La neuroplasticidad nos permite adaptarnos durante toda la vida y las experiencias nuevas ayudan a mantener esa capacidad”, explica.

Además, la Organización Mundial de la Salud recomienda mantener actividad física regular, limitar el sedentarismo, cuidar la higiene del sueño y favorecer la desconexión de las pantallas, especialmente antes de dormir, por su impacto positivo sobre la salud mental y la función cerebral.

Expectativas poco realistas

Muchas personas esperan que las vacaciones sean sinónimo de felicidad, descanso absoluto y desconexión total. Sin embargo, cuando la realidad no coincide con esa imagen idealizada, pueden aparecer sentimientos de decepción, frustración o ansiedad.

“Vivimos en una sociedad en la que, a través de las redes sociales, la publicidad o incluso nuestro propio entorno, recibimos continuamente mensajes que presentan las vacaciones como una experiencia perfecta. Esto puede generar una presión innecesaria por aprovechar cada momento, viajar, hacer planes constantemente o sentirnos felices todo el tiempo. Cuando esas expectativas son poco realistas, cualquier contratiempo, como el cansancio, los cambios de planes, los conflictos familiares o simplemente la necesidad de descansar, puede vivirse como un fracaso”, explica **Lorena García Ruz, psicóloga del Centro Médico Vithas El Ejido**.

La especialista recuerda que el bienestar emocional no depende de que todo salga según lo previsto, sino de la capacidad para adaptarse a las circunstancias. “Las vacaciones no hacen desaparecer automáticamente el estrés o las preocupaciones acumuladas. Reducir la autoexigencia, aceptar que no todos los días serán iguales y evitar las comparaciones ayuda a disfrutar más y a recuperar energías”, concluye.

Cuando cuesta desconectar

A pesar de disponer de más tiempo libre, muchas personas no logran desconectar realmente durante las vacaciones. **El Dr. Emilio José López, especialista en Psiquiatría de Hospital Vithas Sevilla**, explica que “no lograr desconectar significa que la mente permanece en un estado de alerta constante, incluso cuando ya no existen las exigencias del trabajo”, señala el especialista. A diferencia del cansancio puntual, esta activación se mantiene en el tiempo e impide recuperarse.

Entre las principales causas destacan la hiperconectividad digital y la presión por disfrutar de unas vacaciones “perfectas”, factores que pueden generar frustración y ansiedad. Las señales de alerta incluyen dificultades para dormir, irritabilidad o pensamientos recurrentes sobre el trabajo. Cuando estas situaciones se prolongan y afectan al bienestar, recomienda consultar con un profesional.

Por ello, desde Vithas Sevilla recuerdan que el descanso “no es un lujo, sino una necesidad biológica”, y aconsejan reducir el ritmo progresivamente, establecer límites con la tecnología y dedicar tiempo a actividades que aporten bienestar real.

Rutinas también en verano para los más pequeños

Durante el verano, muchos niños modifican sus horarios de sueño, alimentación y actividad física. Aunque las vacaciones son una oportunidad para descansar y disfrutar, la ausencia total de rutinas puede afectar a su bienestar emocional, provocando irritabilidad, cambios de humor o una mayor dependencia de las pantallas. **El Dr. José Enrique Sánchez, jefe del Servicio de Pediatría del Hospital Vithas Xanit Internacional y Vithas Málaga**, recuerda que mantener unas pautas básicas ayuda a los menores a sentirse seguros y a preservar hábitos saludables.

“No es necesario mantener horarios rígidos, pero sí respetar cierta regularidad en el descanso, fomentar el juego al aire libre, limitar el uso de dispositivos electrónicos y favorecer la convivencia familiar. Además, destaca que el verano puede ser una oportunidad para desarrollar la autonomía y la creatividad de los niños, ayudándoles a disfrutar de las vacaciones y a afrontar de forma más positiva la vuelta al colegio”, explica el Dr. José Enrique Sánchez.

Sobre Vithas El [grupo Vithas](#) está integrado por 22 hospitales y 40 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 14.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la [Fundación Vithas](#), [Vithas Red Diagnóstica](#) y la central de compras [PlazaSalud+](#). Vithas, respaldada por el grupo [Goodgrower](#), fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. [Vithas.es](#) [Goodgrower.com](#) Síguenos en: [LinkedInInstagramTikTokFacebookXYoutube](#)

<https://vithas.es/comunicacion/innovacion-salud/verano-y-desconexion-cuando-el-cambio-de-rutina-afecta-al-bienestar-emocional>