

EL SÍNDROME POSTVACACIONAL

El síndrome postvacacional es un fenómeno relacionado con el final de las vacaciones, que se caracteriza por un estado de malestar muy genérico relacionado con los primeros días tras la incorporación al trabajo. Comparte muchos de los síntomas característicos de un trastorno de ansiedad: estrés, insomnio, falta de energía, irritabilidad, dificultad para concentrarse...

La vuelta al trabajo, por muy divertidas y relajantes que hayan sido las vacaciones, puede ser más llevadera de lo que crees realizando una adecuada gestión del cambio siguiendo algunos de los consejos que se exponen a continuación:

1 **Evita darle demasiada importancia.** Hay que tener claro que el síndrome se manifiesta los primeros días tras la vuelta de vacaciones (de 7 a 10).



2 **Inicia progresivamente (sin prisa, pero sin pausa).** Pensar que en los primeros días puedes rendir mentalmente a la misma velocidad que cuando lo dejaste es un error. Ve adquiriendo la capacidad analítica poco a poco y cuando lleves unas semanas volverás al ritmo habitual sin darte cuenta.



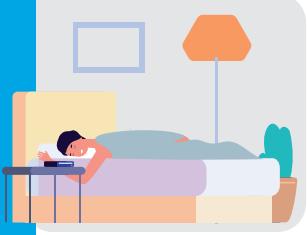
3 **No dramatices, piensa en positivo y motívate,** por ejemplo, es el medio que te garantiza tener nuevas vacaciones el año próximo o piensa cómo sería tu situación si no tuvieras trabajo.



4 **Proponte nuevas metas o retos (viables).** Márcate nuevos proyectos y metas en tu puesto laboral, te sentirás mucho más implicado/a en tu trabajo y te ayudará a levantarte de la cama con la ilusión propia de quien persigue un sueño.



5 **Duerme más horas los primeros días de incorporación al trabajo.** Acuéstate temprano hasta que el cuerpo y la mente se vuelvan a acostumbrar de nuevo al ritmo de vida.



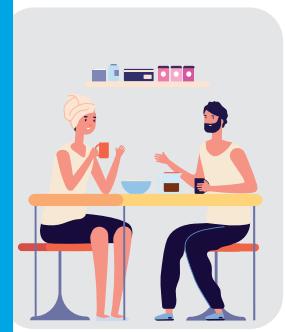
6 **No estés pendiente del reloj** mirando la hora cada momento los primeros días. Quita todos los relojes que haya a tu alrededor para que la jornada no te resulte interminable



7 **Practica deporte de manera regular,** no sólo es bueno para la salud, sino que también contribuye a combatir el estrés. No lo dudes, el deporte es uno de tus mejores aliados para combatir la depresión postvacacional.



8 **Come sano.** Una dieta rica en vitamina B aumentará tu energía y mejorará tu estado de ánimo.



9 **No descuides tu tiempo libre, no todo es trabajo.** Finalmente, el último consejo sería valorar y disfrutar de tu tiempo libre. Busca actividades de ocio diferentes en las que te sientas bien. Piensa que al iniciar una temporada nueva también se abre la posibilidad de iniciar cursos o actividades variadas.

