

# SALUD LABORAL

nº 1057

## *Síndrome postvacacional: consejos para sobrellevarlo de la mejor manera posible*



***¿Sientes cansancio y flojera, sensación de hastío, una pizca de ansiedad? ¿Tienes el estado de ánimo... más bien depre? Si es así, es que... ¡ha llegado el momento de volver a la realidad! Y con ella, la amenaza del síndrome post-vacacional.***

Esta sensación suele producirse tras el cambio de una etapa a otra: en el caso de las vacaciones, de una etapa de ocio y disfrute a otra etapa de responsabilidades.

Ha comenzado la vuelta al cole: pero no sólo la de los pequeños, no... ¡Todos! Niños y mayores. Hay quien ha necesitado un par de días antes de volver a trabajar para poner la cabeza en "modo laboral". Por este motivo, se recomienda hacer el cambio "de manera progresiva", al igual que en el caso de los niños, donde se hacen "periodos de adaptación".

Hay quien piensa que la *depresión post vacacional* no deja de ser un mito, porque la depresión por la vuelta al trabajo no está reconocida a nivel psiquiátrico. Pero los psicólogos, psiquiatras y médicos de atención primaria saben que hay una serie de síntomas que se ponen en marcha los primeros

días cuando uno se incorpora a trabajar.

El **síndrome postvacacional** afecta, según un estudio remitido por Bizneo HR, a casi el **38% de los trabajadores y trabajadoras**. El retorno puede generar una situación muy estresante, que puede manifestarse en forma de desánimo y falta de readaptación a las rutinas. Estos síntomas se agudizan más en personas que presentan baja tolerancia a la frustración.

Por eso es importante, si se puede, no incorporarse al trabajo inmediatamente después de volver de las vacaciones porque el cerebro necesita volver a adaptarse. Y, sobre todo, "agarrarse a algo que te guste e ilusione del trabajo".

**Claves para afrontar el regreso al trabajo con optimismo y actitud positiva**

Empezamos a reconectarnos con nuestras rutinas de trabajo cuando contamos los días que nos



quedan para volver. ¿Cómo afrontar el regreso con optimismo y actitud positiva?

Es importante replantearse el trabajo o bien intentar cambiar el modo en que afrontamos el regreso: es necesario asumir la responsabilidad sobre la propia vida, quererse más a uno mismo y cambiar el “no puedo, no voy a ser capaz”, por “va a ser difícil, me tendré que esforzar”.

No se trata de mirar la vida de color de rosa, sino de abordar la realidad de manera racional; esto no significa no sentir emociones negativas, sino aprender a gestionar las diferentes vivencias con ellas y seguir hacia adelante. Debemos centrarnos en lo que nos aporta motivación y satisfacción.

### Cómo evitar el síndrome postvacacional

- 1. Conectar unos días antes.** Avanzar y sobretodo planificar un poco la vuelta ayudan a eliminar la incertidumbre y a tener una sensación de control que permita llevar mejor el día a día.
- 2. Ir poco a poco.** Pasar de cero a cien no es bueno para nada. Hay que tener presente que los tres primeros días son poco productivos y un poco pesados. Es importante concretar las tareas a realizar.
- 3. Valorar la parte positiva.** Tener una actitud positiva ante la vuelta al trabajo ayuda a que sea más llevadera y más fácil. La vuelta al trabajo es una oportunidad de reencontrarse con los compañeros, pensar en nuevos proyectos, nuevas oportunidades y desarrollar nuestra faceta profesional.

**4. Establecer nuevos hábitos saludables.** La rutina de las vacaciones muchas veces no es tan sana como creemos: comemos más y peor, trasnochamos, nos damos más licencias... Eso hace que muchas personas -especialmente los niños y jóvenes- lleguen de las vacaciones con malos hábitos. La vuelta al trabajo es una oportunidad de crear nuevos hábitos saludables. En este sentido, podemos plantearnos pequeños retos que beneficien nuestra salud: hacer ejercicio, comer de forma saludable, etc.

**5. Planificar el ocio.** Planificar y realizar actividades de ocio con la familia y amigos ayuda considerablemente a reducir el estrés y mejora nuestra salud. Es importante marcarse metas a corto plazo y planificar el primer fin de semana después de las vacaciones, ya que es la mejor manera de no tener la sensación de que todo es trabajo en nuestras vidas.

**6. Comenzar nuevos proyectos.** La vuelta de vacaciones es un buen momento para iniciar nuevos proyectos que nos ilusionen y nos motiven, como iniciar una actividad cultural, apuntarse a un voluntariado, etc., entre otras cosas.

**7. Aprovechar las rutinas.** Las rutinas son comportamientos que a fuerza de repetirlos y practicar acabamos automatizando sin pensar. Es importante establecer nuevas rutinas positivas en nuestra vida después del periodo vacacional. Esto hará que incluso la vuelta al trabajo pueda ser positiva.

En definitiva, lo más importante es hacer que el cambio de las vacaciones al trabajo sea lo menos brusco posible y afrontar con actitud positiva la vuelta al trabajo y a la rutina para ayudarnos a hacer más llevadera la vuelta a la realidad.

*“Tienes dos opciones: tirar la toalla y renunciar... o usarla para secarte el sudor de la frente y seguir adelante. Tú decides”.*

**Imma Badia Camprubí**  
Secretaria de Acción Sindical  
y Salud Laboral de FEUSO

