

10

claves para minimizar el síndrome postvacacional

Dejar atrás los días de vacaciones no resulta sencillo para todo el mundo. Y es que, reincorporarse al trabajo y a las rutinas y obligaciones que implica tras los días de ocio y desconexión conlleva, para el 30% de los españoles, el denominado 'síndrome postvacacional'.

Los síntomas que suelen caracterizar a este proceso adaptativo a la vida laboral pueden abarcar desde la tristeza, los dolores de estómago o el malestar general, hasta la apatía, la irritabilidad, el desánimo o el insomnio.

Prevenir o minimizar dichos síntomas puede ser más sencillo si se siguen una serie de consejos higiénicos para hacer más llevadera la 'vuelta al cole':

- 1** | Volver de las vacaciones 3 o 4 días antes de reincorporarse al trabajo para habituarnos progresivamente al entorno cotidiano. De este modo, podremos adaptarnos también al horario y tiempos de descanso y de sueño rutinarios.
- 2** | Si es posible, se recomienda no volver al trabajo un lunes. Empezar a partir de media semana, nos hará más ligeros los primeros días dada la mayor proximidad del fin de semana siguiente, reduciendo el impacto psicológico.
- 3** | El primer día, tranquilo. El primer día de vuelta al trabajo debe de ser considerado una jornada laboral más, en la que hay que ponerse al día de lo ocurrido mientras se estaba de vacaciones y lo que estaba programado hacer. También debe ser un día de reencuentro con compañeros y amigos, con los que hay muchas cosas que contar. No hay que olvidar que es imposible liquidar en un solo día todas las tareas pendientes, que deberán ponerse como objetivo para las próximas jornadas.
- 4** | La implicación aumenta la motivación laboral. Marcarse nuevos objetivos o mejorar las cosas en el trabajo dentro de las competencias de cada uno, ayuda a renovar la mentalidad laboral y a acudir al trabajo con más ilusión.
- 5** | Practicar deporte. Llevar a cabo actividades deportivas nos permitirá reducir el estrés, mejorar la salud y liberar las proteínas responsables de la felicidad, las endorfinas.
- 6** | Alimentación saludable. Se debe prestar atención a la alimentación, reduciendo especialmente las bebidas con cafeína, que aumentan el estrés, y el alcohol, que es un depresivo que puede aumentar la apatía.
- 7** | Distribución del tiempo. El tiempo debe ser asignado de forma razonable, de modo que permita un rato de diversión cada día, ya que las aficiones ayudan a disminuir el estrés.
- 8** | Quedan más días festivos por delante. No se debe olvidar que, aunque hayan terminado las vacaciones, todavía quedan algunos días festivos y los fines de semana como espacios de ocio personal.
- 9** | Mejor no estar pendiente. Es preferible no mirar demasiado el reloj durante la jornada laboral los primeros días.
- 10** | Sin pensamientos negativos. Debe intentarse evitar todo pensamiento que no sea positivo, sustituyéndolo por otros motivadores, evitando centrarse en las vacaciones que se acaban de dejar atrás.