

Descubre los trucos para combatir el síndrome postvacacional

La ansiedad por la vuelta al trabajo se manifiesta, incluso antes de que se acabe el periodo vacacional, como un periodo de malestar en el que la fatiga, el desánimo, la irritabilidad, el estrés y el insomnio toman el protagonismo.



Aunque comúnmente se la conoce como 'depresión postvacacional', desde el punto de vista clínico no está descrito como tal en ninguna categoría diagnóstica

CONSALUD. 03.09.2018 - 12:00

Reincorporarse a las prisas, los atascos y los madrugones tras unas reponedoras vacaciones no siempre resulta sencillo. En muchos casos, la ansiedad por la vuelta al trabajo se manifiesta, incluso antes de que se acabe el periodo vacacional, como un periodo de malestar en el que la fatiga, el desánimo, la irritabilidad, el estrés y el insomnio toman el protagonismo.

En algunos de estos casos, **la adaptación a la situación estresante de la vuelta al trabajo no es cuestión de 10 o 15 días, sino que persiste en el tiempo**, sumiendo a la persona en una fase de agotamiento en la que los trastornos fisiológicos, psicológicos y psicosociales se cronifican.

Según la doctora Marisol Kassem, responsable del área de Psicología de Healthing, a esta situación "aunque comúnmente se la conoce como 'depresión

postvacacional', desde el punto de vista clínico no está descrito como tal en ninguna categoría diagnóstica. No se considera una depresión, sino que es más bien un problema adaptativo a la rutina del trabajo".

Sin embargo, **la doctora señala que existen algunos trucos, pautas y recomendaciones que se pueden poner en práctica para que la vuelta al trabajo sea más sencilla.** Una de estas pautas es la de no apurar las vacaciones hasta el último día. Es conveniente adaptarse al nuevo entorno poco a poco; para ello, **la doctora recomienda volver del destino vacacional unos días antes de la incorporación al trabajo.**

También es recomendable cambiar las rutinas de horarios, alimentación y actividad con antelación: un buen truco es poner el despertador 10 minutos antes cada día durante la última semana de vacaciones.

Reincorporarse a las prisas, los atascos y los madrugones tras unas reponedoras vacaciones no siempre resulta sencillo

Por otra parte, la doctora también recalca que es importante **centrar la atención en los aspectos positivos de la vuelta al trabajo, como reencontrarse con los compañeros y amigos,** así como evitar pensar constantemente en el pasado, las vacaciones ya terminaron y ahora hay que centrarse en el aquí y ahora.

Asimismo, también es necesario **programar una actividad para cada día parecida a las que se hacían durante las vacaciones,** como ir al gimnasio, dar un paseo con los amigos o la familia al volver de trabajar, etc. Además de todo eso, suele ser recomendable **reservarse algunos días de vacaciones para hacer una posterior escapada a lo largo del año.** Programar esta escapada genera motivación y mejora el ánimo.

Sin embargo, en ocasiones, a pesar de establecer unas pautas de relajación y adaptación previas, **existen algunos factores de vulnerabilidad que pueden hacer que este problema se presente de forma más intensa e incluso que se cronifique.** Tal es el caso de las personas se encuentran en trabajos con horarios irregulares, con altas responsabilidades, aquellas personas que no se

sienten a gusto en sus trabajos y que tienen empleos frustrantes, impersonales, rutinarios o con poco desarrollo personal.

En estos casos, **el síndrome postvacacional puede tener consecuencias más graves y constituir solamente la punta del iceberg de un problema mayor.**

"Si pasadas 3 o 4 semanas persiste el malestar, es recomendable ponerse en manos de un especialista en psicología", concluye la doctora.