

7 consejos para evitar el síndrome postvacacional

Tras un tiempo donde el reloj y los dispositivos móviles pasaban a un segundo o tercer plano, la vuelta al trabajo supone el fin de las vacaciones y la vuelta a la rutina. Eso sí, con las pilas cargadas para afrontar el último cuatrimestre del año. La vuelta al trabajo para muchas personas puede suponer entrar en un estado depresivo que comúnmente es conocido cómo síndrome postvacacional

Up SPAIN, especialista en la gestión de beneficios para los empleados, ofrece una serie de consejos para hacer más llevadero la vuelta al trabajo:

- 1.- Un par de días antes de incorporarse al trabajo es bueno volver a la rutina sobre los horarios anteriores a las vacaciones. Hay que levantarse y acostarse pronto.
- 2.- Ser positivo. Si, ya se sabe que se prefiere estar en bermudas a estar de traje, pero seguro que si se piensa un poco se podrán rescatar varios argumentos por los que sentirse feliz de la vuelta al trabajo. Hacer una lista y escribirlos ayudará a ejercitar la mente y a sentirse mejor.
- 3.- Recuperar el control. Seguramente durante las vacaciones la autodisciplina, los horarios y algunas obligaciones caseras, se han ido con las olas. Es hora de volver a pescarlas.
- 4.- Y según se vaya recuperando tareas y obligaciones, para que estas no se hagan una montaña difícil de escalar, se deben priorizar aquellas que sean más importantes. Las escaleras se suben peldaño a peldaño.
- 5.- Seguro que se prefiere la arena blanca al asfalto ardiente, pero cerca del hogar existe algún espacio abierto y verde. Hay que aprovechar el buen tiempo para visitarlo.
- 6.- Aprovechar la vuelta para planificar el año. ¿Si los escolares comienzan el curso en septiembre, por qué no hacerlo mismo? Las buenas intenciones no comienzan después de la noche del 31 de diciembre, se pueden planificar desde ahora.
- 7.- Cuidar la salud. Es fundamental interiorizar la necesidad de cuidar la salud con una dieta equilibrada, realizando alguna actividad deportiva y procurando descansar las horas necesarias para realizar actividades diarias de manera óptima.

Datos de contacto:

Departamento de Comunicación y Marketing

Nota de prensa publicada en: [28108](#)

Categorías: [Nacional Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>