

Diez pautas para evitar la ansiedad y depresión del síndrome postvacacional

La llegada del mes de septiembre significa, para la mayoría de las personas, el fin del período de vacaciones. Es hora de volver al trabajo, el colegio y la rutina. Estas circunstancias pueden propiciar la aparición del popular "síndrome postvacacional" ¿En qué consiste realmente este síndrome psicológico y cómo afecta? ¿Cómo recomiendan los psicólogos hacerle frente?

Ana Romero y Maribel Del Río, psicoterapeutas en Psicólogos Málaga PsicoAbreu, describen el síndrome postvacacional como un proceso de inadaptación psicológica a una nueva situación (la vuelta al trabajo o el colegio), que implica una serie de demandas diferentes para la persona, con respecto a sus actividades y horarios anteriores.

Cuando la persona no realiza una buena gestión de este proceso adaptativo, el cambio se experimenta de forma más intensa. Apareciendo así, síntomas de ansiedad, estrés, tristeza, apatía, falta de motivación, malestar, disminución del rendimiento, irritabilidad, insomnio, problemas de concentración, molestias gastrointestinales, tensión muscular, cansancio, dolor de cabeza, etc. Estos síntomas, que pueden resultar frecuentes para muchos de los trabajadores que se reincorporan, podrían indicar la existencia de un síndrome postvacacional, si perduran por un periodo mayor a diez o quince días (duración media de adaptación para el organismo).

Los trabajadores más vulnerables a experimentar este síndrome serían aquellos que desarrollan su actividad laboral con baja motivación o se sienten incómodos en su puesto.

Los psicólogos del gabinete de psicología malagueño PsicoAbreu indican diez pautas para evitar el síndrome postvacacional:

Volver de las vacaciones unos días antes de la reincorporación al trabajo para prepararse física y mentalmente para volver a la actividad laboral con una actitud positiva.

Incorporarse al trabajo a mitad de semana, para que ésta sea más corta y se pueda tener un comienzo progresivo.

Programar el regreso de manera anticipada y relajada. Es habitual que tras las vacaciones se tengan muchos correos electrónicos o trabajo atrasado y que provoque angustia pensar todo lo que queda por hacer. Es recomendable organizar el trabajo de los primeros días, priorizar las tareas más importantes, y fijar objetivos realistas a corto plazo.

Incorporar la rutina de horarios unos días antes de regresar al trabajo. Las rutinas durante las vacaciones se modifican para disfrutar de las actividades de ocio, sin embargo, para preparar correctamente la vuelta al trabajo, lo más recomendable es empezar a retomar los horarios habituales unos días antes del regreso a la actividad laboral.

Retorno gradual a las tareas: organizar las tareas de menor a mayor dificultad e intensidad, siempre intentando comenzar por las más gratas.

Mantener actividades lúdicas y gratificantes durante la semana. Aprovechar los tiempos de descansos o de la comida para volver a alguna actividad agradable, para las relaciones sociales o familiares.

Dividir el periodo de vacaciones en varios intervalos a lo largo del año. Las personas que no fraccionan sus vacaciones son más proclives a desarrollar el síndrome postvacacional.

Dar un aire nuevo al lugar de trabajo: acciones como reorganizar el escritorio, poner un nuevo fondo de pantalla, o poner recuerdos de las vacaciones puede contribuir a tener sensación de bienestar en el lugar de trabajo.

No llevar trabajo a casa, ya que puede provocar altos niveles de estrés.

Mantener hábitos saludables: Cuidar los hábitos de sueño, mantener una dieta equilibrada y practicar deporte regularmente. A través de la actividad física se favorece la liberación de endorfinas, sustancia encargada de aumentar la sensación de bienestar, favoreciendo la disminución del estrés.

La terapia psicológica se recomienda a aquellas personas que tras la vuelta de las vacaciones se sienten moderadamente tristes, apáticas y ansiosas por regresar al lugar de trabajo. El psicólogo especialista en Ansiedad y en Depresión ayuda a las personas que sufren el síndrome postvacacional a programar mejor la vuelta al trabajo, reducir los pensamientos anticipatorios que provocan ansiedad y dotar a la persona de herramientas psicológicas para que aprenda a regular sus emociones de manera que la apatía y los sentimientos de tristeza desaparezcan.

Datos de contacto:

Psicólogos Málaga PsicoAbreu

www.psicologos-malaga.com

951295050

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Viaje](#) [Sociedad](#) [Andalucía](#) [Ocio](#)

NotasdePrensa

<http://www.notasdeprensa.es>