Publicado en el 24/08/2016

¿Qué causa el síndrome postvacacional a los emprendedores?

El síndrome postvacacional no solo afecta a los trabajadores sino también, a los emprendedores que retoman el ritmo de sus obligaciones profesionales

El síndrome postvacacional no solo afecta a los trabajadores sino también, a los emprendedores que retoman el ritmo de sus obligaciones profesionales. Uno de los factores que más agrava el malestar en este retorno es volver a la normalidad adoptando hábitos previos a las vacaciones. Hábitos que van más en la línea del estrés que del descanso. Por tanto, intenta mantener algunos de tus hábitos estivales también durante el nuevo ciclo. Por ejemplo, apaga el teléfono móvil en la hora de la comida.

Causas del síndrome postvacacional

Un emprendedor asume un montón de decisiones importantes en la gestión del negocio, sin embargo, eso no significa pasar de cero a cien en el ritmo de trabajo en cuestión de unos días. La prisa es otro de los factores que agrava el estrés postvacacional, por ello, intenta ir asumiendo la realización de las tareas de un modo gradual, con un ritmo más flexible.

Para muchos emprendedores, el inicio de la jornada está marcado por la prisa de un día interminable de proyectos. El modo en el que inicias cada día influye en cómo lo vives y lo sientes. Intenta levantarte un cuarto de hora antes para comenzar el día con relativa tranquilidad mientras disfrutas del desayuno y lees el periódico.

Muchos emprendedores despiden sus vacacaciones de verano con la perspectiva de no tener días libres hasta el próximo año. Integrar pequeñas escapadas de fin de semana a lo largo del año es una buena fórmula para alimentar la creatividad con esa agradable sensación de vacaciones. En otros casos, el inicio del mes de septiembre supone para muchos emprendedores el cansancio de no haber desconectado mentalmente del trabajo como consecuencia del estrés tecnológico.

Cómo superar el estrés postvacacional

Lo más probable es que en un plazo de tiempo de una semana ya hayas superado los síntomas de este síndrome que, por otra parte, no es inevitable. Es decir, no todos los emprendedores lo sufren. Cansancio, cambios de humor, pensamiento negativo, pereza y apatía son algunos de los síntomas que lo acompañan. Intenta combinar dieta sana, ejercicio físico, sentido del humor, tiempo de ocio y descanso de calidad en tu estilo de vida.

El contenido de este post fue publicado primero en Empresariados

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: Emprendedores Recursos humanos

https://www.notasdeprensa.es