

EL SÍNDROME POSTVACACIONAL

El síndrome postvacacional no es una patología como tal, sino un "trastorno adaptativo". La persona que lo sufre tiene una sintomatología similar al estrés cuando, al final de un período de descanso más extenso de lo habitual, no se ve capaz de responder al alto número de demandas que supone la vuelta a la rutina o la vuelta a su vida laboral.

Sus síntomas pueden variar de tipología e intensidad según sea la persona, su entorno y sus responsabilidades u obligaciones, pero en general el síndrome postvacacional se caracteriza por un cuadro de características comunes al estrés y / o ansiedad, como por ejemplo:

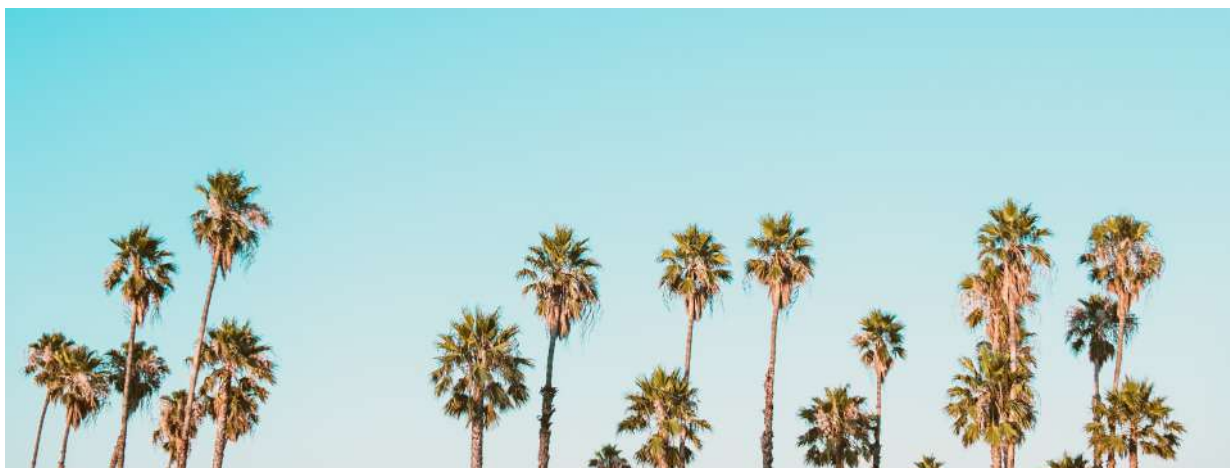
- Bajo estado de ánimo
- Decaimiento
- Apatía
- Ansiedad
- Falta de energía
- Percepción de no ser capaz de adaptarse de nuevo al entorno laboral.

Cualquier cuadro de estrés disminuye considerablemente la calidad de vida y el rendimiento de quien lo padece. Sin embargo, el síndrome postvacacional no suele durar más de 2 o 3 semanas.

Pocos casos precisan ayuda profesional, pero en ocasiones la presión de la vuelta al trabajo y / o en la rutina diaria puede causar estrés agudo con todos los signos que lo caracterizan:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Malestar • Ansiedad • Depresión • Palpitaciones • Sudoración | <ul style="list-style-type: none"> • Hiperventilación • Taquicardias • Temblores • Cambios de humor |
|--|---|

Si estos síntomas debidos a los cambios adaptativos se perpetúan más allá de un mes, pueden dar lugar a un verdadero síndrome de ansiedad generalizada o un estrés crónico. Ante esta situación, lo mejor es consultar con un psicólogo.



TÉCNICAS PARA COMBATIR EL SÍNDROME POSTVACACIONAL:

Lo mejor para combatir el síndrome postvacacional es prevenirlo para evitar su aparición. Para ello, se pueden llevar a cabo algunas conductas como:

- Reservar unos días a finales de nuestras vacaciones para nuestra adaptación y programar el regreso a casa de forma anticipada y relajada.
- No volver de las vacaciones justo el día antes a la vuelta del trabajo, sino varios días antes. Esto nos permite prepararnos física y mentalmente para el retorno a la actividad laboral.
- También es recomendable retomar las actividades extralaborales para adaptarse lo antes posible a la rutina típica del periodo laboral y hacer ejercicio físico para mantenerse activo durante las vacaciones.
- Adaptar los horarios a los habituales de manera suave y progresiva. Por ejemplo: podemos ir avanzando poco a poco la hora de ir a dormir y levantarnos a la hora habitual una semana antes de la vuelta al trabajo, porque después la incorporación laboral no nos cueste tanto.
- No reanudar nuestras actividades habituales de manera brusca e intensa, sino dándonos tiempo para adaptarnos a la nueva situación y programarlas a lo largo del día en función del nivel de energía y humor que tengamos.
- Mantener una buena alimentación y unos hábitos saludables durante las vacaciones también ayuda.
- Tomar con calma la vuelta a la rutina también es un factor clave. Se debe evitar, en la medida de lo posible, el estrés en el trabajo.

Para superar las molestias derivadas de una mala adaptación al cambio de vida que supone el retorno de las vacaciones, también podemos seguir algunas pautas como:

- Empezar de forma gradual con la intensidad del trabajo, intentando llevar a cabo primero, si es posible, aquellas tareas que nos resulten más gratas.
- No llevarnos trabajo a casa.
- Aprovechar los tiempos de descanso para realizar alguna actividad agradable, para las relaciones sociales o familiares.
- Dormir adecuadamente y mantener horarios regulares tanto en las rutinas diarias como en las horas de acostarse y levantarse.
- Practicar la relajación de forma regular para ayudarnos a eliminar pensamientos catastrofistas o ideas irracionales que puedan darnos ansiedad.

En definitiva, lo más importante es hacer que la vuelta al trabajo sea lo menos brusco posible y afrontar con actitud positiva la vuelta a la rutina para ayudarnos a combatir la desmotivación que supone "la vuelta a la realidad" después de las vacaciones.