

Adiós al síndrome posvacacional



El síndrome posvacacional consiste en la incapacidad de adaptación al trabajo tras la finalización de un período más o menos largo de vacaciones. Es un conjunto de síntomas que reflejan un estado de ánimo como reacción de rechazo al trabajo tras las vacaciones y el regreso de la rutina diaria.



Síntomas.

Esta inadaptación conlleva una serie de síntomas en forma de desequilibrios físico-psíquicos (reacciones) como, entre otras:

- Irritabilidad.
- Astenia.
- Tristeza.
- Apatía.
- Fatiga.
- Cansancio.
- Ansiedad.
- Insomnio.
- Problemas de estómago.
- Dolores musculares.
- Tensión.
- Sudoración.
- Náuseas.
- Palpitaciones.
- Taquicardias.
- Sensación de ahogo.
- Falta de apetito.
- Dificultad para concentrarse.

¿Cómo se detecta?

El síndrome posvacacional se debe diferenciar de otros trastornos que tienen síntomas parecidos, como la ansiedad, la depresión o el síndrome del burnout (profesional quemado).

El síndrome posvacacional.

- No es una enfermedad, sino un estado de ánimo temporal.
- No es una psicopatología, sino más bien un cambio dentro de los ciclos de ánimo normales.

En caso de aparecer, el período normal de desarrollo suele fluctuar entre 2 días y 2 semanas. La clave está en que se trata de una situación transitoria de readaptación y que en un par de semanas pasará. En caso contrario, lo mejor es consultar a un profesional, pues podría tratarse de un trastorno más grave.

¿A quién afecta más?

Afecta más a las personas que tienen períodos de vacaciones muy largos, durante los cuales cambian mucho su ritmo diario. Personas que tienen puestos de responsabilidad, malas relaciones con los compañeros y que, además, tienen una personalidad caracterizada por una visión pesimista, con dificultad para adaptarse a los cambios.

Los profesionales que más padecen el síndrome posvacacional son:

- Médicos.
- Periodistas.
- Educadores.
- Trabajadores sociales.

¿Cómo combatirlo?

- **Repartir o dividir las vacaciones**, de modo que podamos disfrutarlas en dos períodos siempre que sea posible.
- Tratar que nuestros **horarios durante las vacaciones no sean muy diferentes de los laborales**.
- **Volver unos pocos días (3 o 4) antes de acabar las vacaciones** para irnos adaptando a nuestro ritmo habitual de trabajo, sueño y comidas.
- **Evitar que el primer día de trabajo sea lunes**, para reducir el impacto psicológico de la reincorporación.
- **Comenzar de forma gradual**, siendo conscientes de que nuestro rendimiento irá creciendo en un par de días.
- **Vivenciar positivamente nuestra vuelta al trabajo** concentrándonos en los aspectos favorables de ésta (volver con energía renovada, reencontrarnos con la normalidad, sentirnos productivos, reencontrar a los compañeros...).
- También es positivo **iniciar cursos o actividades que nos hagan ilusión**, e intentar establecer buenos vínculos afectivos y sociales con la gente de nuestro entorno.

Ante cualquier duda, consulte siempre con su médico.

Para más información sobre Salud de AXA consultar en:

- www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx
- www.axa.es/webclientes

