

SALUD LABORAL

nº 902

Síndrome postvacacional

CONSEJOS PARA LA VUELTA A LA RUTINA



El síndrome postvacacional es un concepto que surge para dar nombre al conjunto de síntomas que aparecen cuando una persona tiene que volver a adaptarse a la rutina laboral tras estar de vacaciones. En España, el 37% de los trabajadores sufre o sufrirá síndrome postvacacional en algún momento de su vida laboral.

Este síndrome no es una enfermedad como tal, sino un trastorno adaptativo. Normalmente aparece cuando después de un periodo de descanso la persona no se ve capacitada para retomar y responder a todas las tareas que conllevan su día a día o su actividad laboral. Esto se debe a que la capacidad de resistencia del individuo después de un periodo de inactividad aún no está habituada al ritmo laboral.

Este proceso es transitorio y, lo más importante, puede minimizarse su impacto de forma sencilla.

Causas

La incorporación a la rutina del trabajo después de haber estado ausente por las vacaciones puede suponer un periodo de estrés ante los cambios de horarios, el aumento de las obligaciones y la ausencia de los periodos de tranquilidad y el cambio del estilo de vida. En algunas ocasiones este

proceso de adaptación es muy difícil para el trabajador y puede provocar que le afecte a nivel psicológico y físico.

Síntomas del síndrome postvacacional

Los síntomas dependerán de cada caso concreto. Los más comunes son:

- **Ansiedad.**
- Malestar general.
- **Depresión.**
- Sudoración.
- **Falta de concentración y descenso del rendimiento.**
- Cambios de humor.
- Incremento de las palpitaciones.
- **Síntomas cardíacos y respiratorios.**
- **Alteraciones del sueño.**



Tratamiento

No existe un tratamiento específico para el síndrome postvacacional ya que **suele desaparecer por sí solo a medida que la persona trabajadora se adapta a la rutina**. La mejor forma de evitarlo es seguir las medidas preventivas que minimizarán el riesgo de que aparezca.

El mejor remedio, la prevención

Existen una serie de actividades o consejos que el trabajador puede poner en práctica para impedir que aparezcan los primeros síntomas. Aun así, te damos algunas **claves para iniciar la rutina con ilusión**.

- **Planificar el regreso:** No regresar el día anterior a la incorporación al trabajo de las vacaciones. Es aconsejable volver unos días antes para poner todo en orden, adaptarse a la vuelta a la rutina y mentalizarse para volver al trabajo.
- **Organización:** Al volver debe dedicar algunos minutos para organizarse, **analizar qué trabajos hay pendientes y priorizarlos**. Es recomendable que el primer día saque tiempo para hablar con los compañeros y **crear un entorno de trabajo bueno**.
- **Reordenar la vida fuera del trabajo:** Durante las vacaciones es frecuente que las personas trasnochen y coman y beban con más frecuencia fuera de casa. El primer paso que se debe dar es ajustar las horas de sueño e intentar dormir ocho horas las primeras semanas.
- **Reducir la ingesta de alcohol y de cafeína ayuda a evitar la aparición:** su consumo incrementa las manifestaciones del estrés.
- **Practicar deporte:** Los beneficios de realizar actividades físicas también están vinculados con este síndrome, ya que, además de que las personas que realizan deporte suelen estar más felices, también ayuda a **liberar el estrés** que se acumula en el día a día.
- **Paciencia:** Este **síndrome es pasajero** y, a medida que el trabajador se adapta a la vuelta de la rutina, los síntomas irán desapareciendo.

- Utilizar el tiempo de la comida para descansar y romper con las actividades profesionales.
- **No llevarse el trabajo a casa.**
- Evitar analizar constantemente los problemas o las diferentes alternativas que tiene. Hacerlo puede incrementar los niveles de ansiedad.
- **Ensalzar la parte positiva de volver al trabajo** e intentar que los aspectos negativos no se magnifiquen sobre los positivos.
- Llevar con nosotros algún recuerdo de las vacaciones, ya sea un pensamiento, imagen, amuleto...
- Verbalizar el estado de ánimo con amigos, familiares o compañeros de trabajo.
- Recuperar los buenos recuerdos diarios y utilizarlos a la hora de reconocer nuestro entorno laboral.
- Programar durante las primeras semanas momentos de ocio que prolongan las buenas sensaciones de las vacaciones para tener una transición paulatina.
- La relajación y la meditación también te puede ayudar en tu regreso a la rutina. Asegúrate de tener tiempo para ti mismo y realizar actividades que te gusten para desconectar del día a día.

Si a pesar de todo lo anterior se presenta este problema y se alargan los síntomas, es recomendable acudir a un especialista para pedir ayuda.

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO

