



| RANKING |

10 consejos para afrontar la vuelta al trabajo — después de las vacaciones

*Consultamos a Beatriz Zárate,
psicóloga general sanitaria del
Hospital Quirónsalud Vitoria*

Por Miriam López

Llega septiembre, un mes en el que toca despedirse de las vacaciones de verano y volver al trabajo. Para conocer si generalmente, los vitorianos suelen volver con buena actitud o sufren el síndrome postvacacional, consultamos a **Beatriz Zárate**, psicóloga general sanitaria del **Hospital Quirónsalud Vitoria**, "la mayoría de las personas recupera el ritmo laboral en pocos días sin mayores problemas, pero una parte importante de la población sí nota un bajón anímico los primeros días de vuelta al trabajo. Conviene matizar, eso sí, que no se trata de un diagnóstico clínico, sino de una reacción de adaptación transitoria que en la inmensa mayoría de los casos se resuelve sin mayor gravedad".





RANKING

En torno a si los síntomas propios del síndrome postvacacional son habituales en los pacientes que acuden a su consulta y cuáles son en concreto, apunta *"la llegada del otoño es una época en la que aumentan las consultas relacionadas con el estado de ánimo, sobre todo entre quienes ya arrastraban cierto deterioro antes del verano. Entre los síntomas más habituales destacan la tristeza y la apatía, la falta de motivación, la irritabilidad, las dificultades de concentración, el cansancio y las alteraciones del sueño. Cuando estos síntomas surgen en el contexto de la vuelta a la rutina y remiten en pocos días, no son motivo de alarma".* Respecto a generalmente, cuánto tiempo suelen durar esas sensaciones, agrega *"habitualmente, entre unos días y dos semanas. El pico de malestar suele darse en los primeros dos o tres días tras la reincorporación, y hacia la segunda semana el cuerpo y la mente ya se han reajustado a los horarios y responsabilidades habituales. Si la sensación se prolonga más allá de tres semanas, merece la pena prestarle atención, ya que podría no tratarse solo de un síndrome postvacacional, sino de un malestar de fondo que convenga abordar con ayuda profesional"*.

Gracias a Beatriz Zárte, conocemos 10 consejos para que los vitorianos puedan afrontar lo mejor posible la vuelta al trabajo después de las vacaciones de verano:

- 1 Ajusta los horarios de forma progresiva. Si es posible retoma los horarios de sueño y comidas un par de días antes.
- 2 Vuelve de forma gradual. Es aconsejable dejar un día en casa entre el final de las vacaciones y el primer día de trabajo, para readaptarte a tu entorno de forma más gradual.
- 3 Prioriza en lugar de abarcarlo todo. Organiza las tareas pendientes por urgencia; no intentes ponerte al día con todo el correo acumulado en una sola mañana.
- 4 Cuida el sueño. Mantener entre siete y ocho horas de sueño facilita la adaptación del cuerpo al ritmo laboral y es imprescindible para una buena salud mental.
- 5 Conserva algo del verano en tu rutina semanal. Reservar un rato para actividades placenteras entre semana: un paseo, leer, quedar con amigos, etc.
- 6 Muévete. La actividad física regular es fundamental para mejorar nuestras funciones cognitivas, nuestro estado de ánimo y reducir la sensación de estrés.
- 7 No lo cambies todo de golpe. Establece objetivos personales y laborales realistas a corto plazo que te den una sensación de progreso, sin añadir presión al bajón inicial tras la vuelta de las vacaciones.
- 8 Habla de cómo te sientes. Compartir el bajón con compañeros o familia normaliza la experiencia y la hace más llevadera.
- 9 Ten algo cercano que esperar. El cerebro tiende a anticipar, por eso planificar una escapada de fin de semana o quedar con amigos aporta un aliciente inmediato.
- 10 Sé paciente contigo mismo. Es un proceso de adaptación, no un fallo personal; date margen de una o dos semanas antes de preocuparte por el bajón.