

REGRESO AL TRABAJO TRAS LAS VACACIONES

Fuente: www.euroresidentes.com

La vuelta al trabajo tras unas vacaciones prolongadas como las estivales puede producir problemas de adaptación y salud (estrés, nerviosismo, escasa motivación).

Al parecer el síndrome postvacacional (SPV) es muy común. Muchas personas se resienten del cambio desde un periodo extenso de ocio y tranquilidad a otro en el que predominan las obligaciones y los problemas. El síndrome SPV es un desajuste físico y emocional que suele superarse sin problemas, exceptuando aquellas personas vulnerables emocionalmente o con problemas importantes en su trabajo (ejemplo: [mobbing](#)).

La paradoja es que pese a haber estado de vacaciones y descansado, hay síntomas de angustia, falta de energía insomnio, irritabilidad... Los expertos dan algunos consejos para superar este curioso síndrome.

Qué hacer

- **Volver progresivamente a la vida normal.** No intentes empezar con un fuerte ritmo en el trabajo. No te lles trabajo a casa los primeros días. Continúa el sabor de las vacaciones con la familia en casa.
- Controlar y **combatir el estrés**. Sigue algunas reglas básicas muy conocidas.
- **Practica ejercicios frecuentes de respiración y relajación.** Las técnicas de respiración y relajación suelen ser muy positivas.
- **Adopta una actitud positiva. Piensa en positivo**, intenta restar importancia a tus problemas.
- **Procura no añorar las vacaciones**, aunque debes aprovechar los primeros fines de semana, tras la vuelta al trabajo, para relajarte y disfrutar.

Algunos síntomas de la vuelta al trabajo

Sentir apatía
Nerviosismo
Falta de concentración
Fatiga exagerada
Comunicación deficiente con compañeros
Dificultad de coger el ritmo
Irritabilidad

Algunos lo llaman el
Síndrome Postvacacional (SPV)



Consejos para preparar una buena vuelta al trabajo

1. Intente mentalizarse sobre el regreso al trabajo durante los últimos días de vacaciones. No agote el último día, minuto...
2. Durante los últimos días haga un pequeño plan personal para su trabajo. Establezca nuevos objetivos alcanzables en su vida laboral. Intente entusiasmarse e ilusionarse con esos nuevos objetivos alcanzables.
3. Lea algunos **libros sobre autoayuda** en el trabajo durante los últimos 10 días. Le darán nuevas ideas y perspectivas para impulsar su **motivación**.
3. Aproveche sus últimos días de vacaciones para reflexionar seriamente sobre su trabajo, condiciones laborales, aspectos que le disgustan, que le motivan... Afronte los problemas que tiene en su trabajo con nuevas soluciones. Haga un buen Plan Personal, escríbalo.