



# «DEPRE» POSTVACACIONAL

## CONSEJOS PARA SOBREVIVIR AL FINAL DE LAS VACACIONES

Cansancio, sueño, falta de apetito, dolores musculares, tristeza... No te alarmes, no estás sufriendo ninguna enfermedad, pero la vuelta a la rutina y al trabajo puede ser dura. Te damos las claves para superarlo.

ASESOR: SAMUEL FERNÁNDEZ, PSICÓLOGO. WWW.CINTECO.COM

**E**n los últimos años se ha puesto de manifiesto un síndrome característico a la llegada de las vacaciones estivales, es el llamado síndrome postvacacional, conocido también como estrés o depresión postvacacional. Lo que está claro es que este síndrome no se puede catalogar como enfermedad y tampoco se da en todas las personas tras las vacaciones.

### ADAPTACIÓN A LA RUTINA

Después del verano pasamos por un proceso de adaptación a la vida laboral y esta produce una ruptura radical y repentina entre el ritmo relajado de las vacaciones y la incorporación al trabajo sin hacer transición entre los dos. Bastantes personas sufren malestar físico y emocional al incorporarse de nuevo al

trabajo y esto hace que su rendimiento laboral y su vida fuera del mismo se vean afectadas

Los síntomas a nivel físico suelen ser los de cansancio, fatiga, falta de apetito, sueño, dificultad para la concentración y en algunos casos molestias musculares o en el estómago. Además, a nivel psicológico se puede apreciar falta de interés, irritabilidad, nerviosismo, tristeza o falta de motivación.

Estos síntomas suelen darse en la primera semana de la vuelta al trabajo y es transitorio y pasajero, si dura más de dos semanas, podría tratarse de algo más grave.

Para evitar la aparición de este síndrome lo mejor es prevenirlo y trabajar en el retorno al trabajo con antelación.

LOS  
SÍNTOMAS  
DEL SÍNDROME  
POSTVACACIONAL  
SE DAN LA PRIMERA  
SEMANA DE TRABAJO  
Y NO DURAN  
MÁS ALLÁ DE  
DOS SEMANAS

## CONSEJOS QUE FUNCIONAN

### **1 Convéncete: la vida real es la del día a día.**

La depresión postvacacional presenta signos muy similares a los de cualquier depresión: apatía, tristeza, irritación, insomnio y ansiedad. Debemos asumir que las vacaciones son solo un tiempo de descanso a lo largo de todo un año, y las necesitamos para recargar pilas. Pero debes aprender a ver lo bueno de la vuelta a la vida que llamamos normal.

### **2 Vete llenando tu agenda poco a poco.**

Comienza por recuperar tus hábitos cotidianos tranquilamente. En el trabajo vete poniendo al día con los asuntos pendientes y con los nuevos proyectos sin pretender cubrirlo todo en un solo día. Eso solo puede traerte un estrés innecesario que puede agravar los síntomas.

### **3 Busca nuevos días libres a la vista.**

Es la forma de tener alicientes para vivir con ilusión la llegada de nuevo tiempo libre. Planifica excursiones, escapadas con los niños o salidas al campo ahora que todavía hace buen tiempo.

### **4 Cambia lo que no te gusta de tu vida.**

El año empieza en septiembre. Es una forma adecuada de verlo, así que la lista de buenos propósitos debes ponerla en marcha ahora y no en el mes de enero.

### **5 Busca tiempo para dedicarlo exclusivamente a ti.**

Tómalo como una obligación. Hacerte las uñas, quedar con una amiga o salir a caminar sola. Todas las actividades son buenas si tú eres realmente la protagonista.

### **6 Vuelve de nuevo a practicar ejercicio.**

Haz deporte, disfruta de tu ciudad y de la compañía de tus seres queridos y te sentirás mucho mejor. Y tiene una explicación científica. El deporte libera endorfinas, las hormonas de la felicidad.

## Psico• CONVIVENCIA

### SABÍAS QUE...

#### • BUENA CARA

Lo que reflejas por fuera la mayoría de las veces coincide con tu estado de ánimo.

Por eso, no te dejes llevar por la apatía y vuelve a utilizar ese maquillaje que has dejado abandonado durante los días de playa y descanso.

Verte guapa desde primera hora del día te ayudará a afrontar la jornada con mucho más ánimo y alegría.

#### • COLORES VIVOS

Recurre a los tonos más subidos. Un dato curioso es que durante los periodos de crisis aumentan las ventas de las barras de labios rojos.

Así que ahora es el momento de decantarte por los labiales vivos y poner luz en tus ojos.



## ¡Horror!

# No quiero volver al trabajo

Una de las cosas que peor llevamos al final de las vacaciones es la vuelta al trabajo. Ya no es tanto volver a casa o a los horarios ordenados. Lo duro es volver al trabajo. El experto nos da unas sencillas claves que nos pueden ayudar:

#### ✓ Incorpórate a tus rutinas con algo de tiempo.

No vuelvas el día anterior a tu vuelta al trabajo, con dos días de antelación suele ser suficiente.

✓ **Empieza de forma gradual, de menos a más.** Planifica y prioriza las tareas desde las más importantes y urgentes e intenta comenzar por las más simples y placenteras para ti.

✓ **Mantén reuniones relajadas de inicio de ciclo,** para definir y detallar los objetivos para este período que empieza.

✓ **Comparte las experiencias vacacionales con los compañeros** que te rodean

y así crear un buen ambiente de inicio laboral.

✓ **Fíjate en lo positivo** y no entres en una espiral negativa de pensamientos, esto aumentará tu malestar.

Corta con ellos realizando alguna actividad que te guste, habla con compañeros, escucha música, ..., céntrate en lo positivo y no alimentes los pensamientos negativos.

#### ✓ Pon y ponte límites.

Necesitas un tiempo para adaptarte a la rutina del trabajo, para ello frena la impaciencia y la inmediatez de los demás en las tareas, diles que no y márcate un ritmo de menos a más.

✓ **No te lleses trabajo a casa.** Los primeros días es importante dejar el trabajo fuera de nuestra vida familiar y personal.

✓ **Organiza tu tiempo** y planifica parte del día a divertirme. Busca momentos

para ti mismo y para realizar actividades que te gusten.

✓ **Respetar tus horas habituales de sueño** (alrededor de 8 horas). Intenta regular el ritmo de sueño que suele venir trastocado de las vacaciones.

✓ **Realiza ejercicio físico de forma moderada.** El ejercicio físico libera endorfinas, nuestra mente se concentra en la actividad y se libera del estrés del día a día.

✓ **Modera la ingesta de alcohol y cafeína.** El alcohol deprime el sistema nervioso central y puede agravar la sintomatología más depresiva del síndrome y las bebidas excitantes agudizan los síntomas relacionados con el estrés.

✓ **Y lo más importante tener paciencia.** Acepta que estos síntomas son pasajeros y una vez que entres en la rutina todos los síntomas desaparecerán.

Labial Rouge Rouge, de Shiseido. 30 €  
Nude Remix, de Bourjois. Sombra de ojos. 11,90 €



## TEST: Cómo saber si sufres Síndrome Postvacacional

- 1 - El día antes de reincorporarte, ¿te sientes especialmente baja de ánimo?
  - a) Muchísimo. Me pongo nerviosa de pensar en la vuelta al trabajo.
  - b) Me afecta, pero ¡ya llegarán otra vez las vacaciones pronto!
  - c) No. Pienso en las próximas vacaciones, en los fines de semana, en los puentes...
- 2 - ¿Sueles regresar de tus vacaciones unos días antes de comenzar a trabajar?
  - a) Siempre. Me gusta estar descansada antes de empezar la rutina.
  - b) Intento volver un día antes, así me voy haciendo a la idea.
  - c) "Apuro" hasta el último día. Suelo llegar de las vacaciones la noche anterior.
- 3 - ¿Consigues conciliar el sueño tras las vacaciones?
  - a) No. Me cuesta mucho dormir por las noches.
  - b) Algunos días me dan las "mil" sin dormirme.
  - c) Duermo muy bien. La vuelta al trabajo no me quita el sueño.
- 4 - ¿Tienes falta de apetito?
  - a) Sí. No tengo nada de hambre.
  - b) Sí. Me afecta la vuelta al trabajo y se me ha quitado el apetito.
  - c) Como como una lima. No hay nada que me quite el hambre.
- 5 - ¿Echas de menos la siesta?
  - a) Mucho. Añoro aquellas siestas tan largas de mis vacaciones.
  - b) Sí. En lugar de echarme la siesta, veo un rato la televisión después de comer.
  - c) En absoluto. Para mí la siesta es una pérdida de tiempo.

SOLUCIONES

**Mayoría de A.** Tienes tendencia a la pereza, haz un esfuerzo para sobreponerte. Intenta no dar demasiadas vueltas a las cosas y distráete con actividades.  
**Mayoría de B.** Eres realista y sabes que todo en la vida son ciclos. Aún así te inclinas a la tristeza, pero no te costará mucho acomodarte a la rutina.  
**Mayoría de C.** Eres mucho más enérgico de lo que crees. Tienes perfecta capacidad para acoplarte rápidamente al trabajo y a la vida doméstica.



### LA VUELTA AL COLE

Los niños también pueden experimentar el síndrome postvacacional al concluir los días de ocio y acercarse la vuelta de colegio, en este caso el consejo médico a los padres es que empiecen el horario escolar cuatro o cinco días antes del inicio del curso.

