

Síndrome Post-vacaciones: Cuando la realidad y la rutina se vuelven inevitables

Se terminan las vacaciones para gran parte de los/as chilenos/as y el temido mes de marzo se avecina. Es tiempo para que niños/as vuelvan a los uniformes escolares y para que los/as mayores retornen al trabajo. Pero retomar dichos hábitos no es trabajo fácil, especialmente tras un período de descanso, pudiendo convertirse en un problema o en un síndrome postvacacional.

Este síndrome se define como un conjunto de síntomas que puede padecer un trabajador al reincorporarse a su puesto de trabajo. Estos consisten, principalmente, en: cansancio generalizado, dolor muscular y alteraciones del sueño y del apetito. Además de ir acompañado de falta de motivación, tristeza e irritabilidad.

Anuncio Patrocinado

“Es muy común escuchar, cuando las personas vuelven al trabajo, que están con una especie de depresión post-vacaciones, un bajo estado anímico o emocionalmente negativos, dado el retorno; pero hay que tener en claro que no es una patología o un trastorno, ya que no ha sido documentado, por lo que se puede decir que son problemas de adaptación”, explica Rodrigo Alday, docente de Psicología Laboral de la [Universidad de O’Higgins](#) (UOH).

Según explica el experto, puede tratarse de un golpe muy fuerte para algunas personas. “En términos clínicos, las personas no están experimentando una depresión y -en ese sentido- es importante tener claro que esto es muy común, es normal que las personas pasen por estos cuadros y no es un problema clínico, por lo que no amerita ningún tipo de consulta, ya que no es una depresión como tal”, puntualizó.



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

Este síndrome puede durar de 2 a 3 días hasta 3 semanas, o momento en que la persona vuelve a adaptarse a su realidad. “Es un problema de pasión, debido a que el cambio que ocurre es muy fuerte y, por lo tanto, las personas cuando ingresan, deben tener un regreso más paulatino y eso nos va a ayudar a que sientan menos ese malestar, y que su proceso adaptativo sea mucho más sencillo, y de a poco, se van incorporando a la rutina del trabajo”, señala.

Respecto a cómo prepararse en los últimos días de vacaciones para el inevitable regreso a la oficina, Alday explica que “se debe mantener una rutina, acciones para alivianar esa adaptación. Por ejemplo, respetar los horarios para despertar, y también los del desayuno, almuerzo y cena, y también siendo más activos durante las vacaciones para que la adaptación sea más sencilla, ya que mientras más cosas se mantengan constantes, entre vacaciones y regreso al trabajo, hay menos a lo que adaptarse”.

Agrega que también tiene que ver con la tonificación de las vacaciones: “no volver un domingo y al otro día salir a trabajar, ya que es demasiado encima. Habrá poco espacio para adaptarse, al volver a casa”, señala.

Si el malestar persiste en el tiempo, puede generar trastornos de ansiedad y/o depresión. Diferentes estudios señalan que entre un 25% y 30% de los trabajadores podrían padecer

este síndrome post-vacacional.

RECOMENDACIONES ÚTILES

- No regrese de sus vacaciones pocos días antes (y de ninguna manera un día antes) de tener que reintegrarse al trabajo, dese la oportunidad de adaptarse y organizar su regreso a la rutina con tiempo.
- Los días previos a su regreso laboral procure adoptar los horarios que deberá tener una vez concluidas sus vacaciones.
- Disfrute de intervalos de descanso durante la jornada laboral.
- Mantenga una actitud positiva, proactiva y productiva.

y tú, ¿qué opinas?