

Empieza el curso... Sincronicemos los relojes



¡Ánimo!

Acabas de tener unas buenas vacaciones, alégrate por los días y experiencias que has vivido. Recuerda todos esos momentos y no te sientas triste por volver a la rutina. Se acaban las vacaciones y volvemos a oír hablar del SÍNDROME POSTVACACIONAL.

Aproximadamente el 35% de los trabajadores entre 35-40 años sienten una incapacidad de adaptación al trabajo al regreso de sus vacaciones. Esto conlleva a una serie de síntomas tanto físicos (taquicardias, mareos, sensación de ahogo, dolor abdominal y muscular,...) como psíquicos (irritabilidad, tristeza, falta de concentración, apatía, cansancio,...) que indican una reacción de rechazo al trabajo.

Pero... ¿Por qué se produce este síndrome?

La principal causa es el desajuste horario junto con el cambio de ritmo, principalmente en nuestras relaciones sociales y comidas. La vuelta al trabajo/al cole significa un cambio brusco en nuestros hábitos de las últimas semanas.

Hay que tener en cuenta que cada persona vive de forma diferente la incorporación a la rutina. Hay quien se alegra y quien no... También la situación económica actual influye en nuestra reincorporación.

¿Cómo afrontar la vuelta al cole? Recomendaciones

A continuación os vamos a recomendar algunas pautas para reincorporarte al ritmo laboral, personal y social de la forma más saludable y que nos ocasione menos estrés:

- ☺ Aclimatarse de forma pausada y ordenada: si es posible no esperar al último día para volver, sino 2-3 días antes para poder realizar un periodo de adaptación.
- ☺ Respeta el horario laboral, evita realizar largas jornadas nada más incorporarte, no vas a ser productivo y te provocará más desánimo.
- ☺ Reserva un espacio de ocio los primeros días, así la ruptura no será tan brusca.
- ☺ Haz deporte, te ayudará a sentirte bien y liberar esas endorfinas necesarias para combatir la apatía.
- ☺ Intenta regularizar tu ritmo de sueño. Procura dormir 7-8 h. El cansancio sólo empeora tu malestar.
- ☺ Evita la cafeína ya que hará que aumente tu nivel de estrés y ansiedad.
- ☺ Fíjate en lo bueno, no puedes centrarte la mitad del año pensando en tus vacaciones y la otra mitad lamentando que se hayan terminado. Psicología Positiva. Disfruta de tu familia, amigos y tu tiempo libre.

Y si lo anterior no te sirve, sólo queda tener paciencia. :o)
No suele durar más de 2 semanas hasta que el cerebro vuelve a adaptarse a la rutina. Confía... tu cerebro se adaptará.
Si no es así, y la sensación se prolonga, pida ayuda a un profesional sanitario.