

SALUD LABORAL

nº 430

Cómo afrontar *los primeros días de trabajo* tras las vacaciones de verano



Planificar la vuelta con tiempo, tener un primer día light y cambiar lo negativo del ámbito laboral, claves para superar el síndrome postvacacional

Tras las vacaciones, los trabajadores de todos los sectores, pero de manera muy especial los de la enseñanza, deben reincorporarse a su puesto de trabajo habitual, pudiéndose enfrentar a un fenómeno que se conoce como Síndrome Postvacacional. Ante todo debemos comprender que se trata de un efecto producido por un cambio de rutina muy repentino tanto en horarios como en libertad de acción. Suele durar poco tiempo, aunque depende de cada caso concreto.

El *síndrome postvacacional* es un proceso de adaptación necesario cuando se entra de nuevo en contacto con la vida activa. Cuando ese proceso de adaptación fracasa, entonces se generan una serie de molestias sin que lleguen a catalogarse como enfermedad.

Las personas que padecen este síndrome sufren cambios que dan lugar a un malestar importante con una repercusión sobre su calidad de vida. Algunos síntomas que se pueden dar en el *síndrome postvacacional* son:

- Debilidad generalizada y astenia.
- Problemas físicos: dolor de cabeza, dolor de estómago, taquicardias, sensación de ahogo, insomnio...
- Disminución de la capacidad de concentración.
- Incapacidad para tomar decisiones.
- Falta de adaptación laboral.
- Falta de motivación.
- Cambios de carácter.
- Desánimo.
- Irritabilidad.
- Apatía.
- Tensión, nerviosismo, ansiedad, depresión...



Son síntomas comprensibles, reacciones lógicas de nuestro organismo y nuestra psique que se producen al pasar del descanso y el ocio al trabajo duro, lo que implica un esfuerzo de adaptación para todos. Y es explicable por cambios en los ciclos de actividad, en las comidas, reajustes personales, cambio social, percepción subjetiva de la vuelta al trabajo, expectativas negativas de convivencia con compañeros o jefes, reorganización de la casa, etc.

Las personas que padecen este síndrome sufren cambios que dan lugar a un malestar importante con una repercusión sobre su calidad de vida.

EL MEJOR REMEDIO, LA PREVENCIÓN

Para prevenir este bajón de rendimiento, existen algunas claves que pueden aplicar tanto las empresas como los propios trabajadores y que lograrán facilitar, de manera nada traumática, la “vuelta a la acción”:

- Mantener cierto horario nos permitirá que sigamos con un cierto biorritmo.
- A medida que se acerque la vuelta al trabajo, volver progresivamente a la rutina habitual.

- Evitar una motivación personal excesivamente centrada en las vacaciones.
- Mantener determinadas aficiones.
- Adelantar paulatinamente la hora de despertar.
- Empezar por las tareas simples, para ir asumiendo retos poco a poco.
- Pensar en positivo.
- Practicar ejercicio físico.
- Pedir ayuda a un especialista si es necesario o los síntomas persisten.

El *síndrome postvacacional* puede terminar en depresión o fusionarse con el “síndrome de Burnout”, también descrito como “quemarse en el trabajo”. Por ello es importante aprender a disfrutar de nuestro trabajo y de nuestro tiempo libre, buscando retos y centrándonos en lo positivo.

No obstante, el *síndrome o depresión postvacacional* es pasajero. En cuanto estemos situados en la rutina, los síntomas desaparecerán. No hay que desesperarse y si se siguen los consejos mencionados, su superación será mucho más fácil. Si los síntomas de depresión o estrés se perpetúan más allá de unos quince días es recomendable consultar con un médico, puesto que podría aparecer un verdadero síndrome de ansiedad generalizada o estrés crónico que requeriría un tratamiento más específico.

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO

