

La UPRL informa

Síndrome postvacacional, 5 consejos para superarlo



Llega el mes de septiembre y gran parte de la población trabajadora deja atrás sus vacaciones.

Ahora es el momento de volver al trabajo y para muchos supone un aumento del estrés, sensación de fatiga y otros síntomas del llamado síndrome postvacacional. Según un reciente estudio* un **41% de los participantes reconoce que está sufriendo o sufrirá el**

llamado síndrome postvacacional al reincorporarse al trabajo y del 59% restante, una parte importante reconoce que sí que sufrirán cuadros de fatiga y **estrés**.

En muchos casos estos síntomas que suelen aparecer las primeras semanas de la vuelta al trabajo, simplemente desaparecen cuando nuestro cuerpo se habitúa a los nuevos horarios y al ritmo de la jornada laboral.

Estas situaciones, según indica el estudio, son características de los países en los que es habitual que los trabajadores disfruten de largos periodos vacacionales, como es el caso de España, donde el grueso del descanso anual se concentra fundamentalmente en los meses de verano. Síndrome o no te proponemos 5 consejos muy básicos pero efectivos para poder superar las semanas siguientes a tu vuelta al trabajo.

Cuida tu alimentación

Durante las vacaciones todos cometemos pequeños excesos, recuperar una **dieta saludable** te ayudará a afrontar mejor la vuelta al trabajo.

Adapta tu tiempo de descanso

Unos días antes de la vuelta al trabajo recupera poco a poco los horarios de descanso, y sobre todo **Procura dormir 7 u 8 horas**. Vuelve cuanto antes a los ritmos normales.

La UPRL informa

Bebe mucha agua

Recupera tus hábitos alimenticios y evita el exceso de café, refrescos, alcohol. Una buena hidratación te ayudará a pasar mejor estos días y ayudará a tu cuerpo a habituarse al nuevo ritmo de trabajo.



Practica ejercicio a diario

Practica 30 minutos de ejercicio al menos 3 días a la semana. **Hacer deporte te ayudará a sentirte mejor**, libera endorfinas.

Mantén una actitud positiva

Mantener una actitud positiva estas semanas te ayudará a encontrarte mejor, no olvides las actividades sociales, volver al trabajo no significa dejar de disfrutar, sal con amigos, pasea, practica deporte, etc.

Esperamos que estos consejos te ayuden a superar las primeras semanas de la vuelta al trabajo después de las vacaciones.

*Estudio realizado por Lee Hecht Harrison, división del Grupo Adecco y líder global en el acompañamiento a las organizaciones en sus procesos de transformación ('Workforce Transformation')

Fuente: [Prevencionar.com](https://www.prevencionar.com)