



EL DIA digital.es

Escriba su búsqueda Iniciar sesión - Regístrate

Periódico de Castilla-La Mancha | Lunes, 30 abril 2012. Última actualización: 18:40

Hemeroteca | Sala de Prensa | Edición Impresa | Servicios

PORTADA REGIÓN DEPORTES ECONOMÍA EDITORIAL BLOGS OPINIÓN SUPLEMENTOS QUIÉN ES QUIÉN

Ediciones: **Albacete** | Cuenca | Ciudad Real | Guadalajara | Toledo
Local | Villarrobledo | Provincia |

Lunes, 18 julio 2011

SALUD EL VERANO TRAE CONSIGO LAS ANSIADAS VACACIONES, PERO TAMBIÉN EL DURO MOMENTO DE REGRESAR AL TRABAJO

Irritabilidad y tristeza, síntomas del síndrome postvacacional

Marcar como favorita Enviar por email Me gusta 0

Albacete - Local | Juani Serrano Comentarios

Este enfermedad se manifiesta según la mentalidad de cada persona



Los días de descanso y placer pueden tener consecuencias negativas a la hora de regresar a la rutina diaria. / E.D.

Llega el verano y con él las vacaciones, esos días de merecido descanso que todo el mundo está deseando disfrutar, pero que como todo, tiene un principio y un final. Y es precisamente cuando llega el final de las vacaciones cuando se produce lo que hoy se conoce como síndrome postvacacional, que no es otra cosa que el duro trago de regresar a la rutina diaria. Un momento que no todo el mundo afronta de la misma manera y que puede hacerse muy cuesta arriba según ciertos casos.

Y es que desde siempre la vuelta al trabajo después de unos días de vacaciones se ha afrontado como algo duro, pero si bien es cierto, es de unos años hacia adelante cuando más se está hablando del síndrome postvacacional, una nueva enfermedad que, por suerte, no necesita tratamiento y apenas dura una semana, tal y como aseguró a este periódico la psicóloga de la Asociación Lassus-Albacete, Rosana Calero.

Irritabilidad, hipersensibilidad, cansancio, falta de concentración, tristeza, apatía, dolores musculares y hasta incluso insomnio, son algunos de los síntomas que siente una persona que padece síndrome postvacacional. Síntomas que varían mucho de una persona a otra, pues esta patología se manifiesta de distinta manera, dependiendo de la mentalidad y el entorno de trabajo, así como también, del tiempo que el individuo haya estado de vacaciones. Después de un largo periodo de descanso la vuelta a la rutina laboral se hace más difícil. Por eso, la doctora Calero hizo especial hincapié en la opción de "dividir las vacaciones" para que todo sea más llevadero, aunque volvió a recordar que "todo depende de la persona, de su necesidad de descansar y de su sensibilidad a la hora de regresar a su puesto de trabajo".

Asimismo, Rosana Calero apuntó que hoy por hoy se exagera mucho con el síndrome postvacacional, "simplemente es un trastorno propio de la adaptación a la rutina diaria, por lo que no hay que darle demasiada importancia", a lo que añadió, que la solución es "afrontar el retorno al trabajo con una actitud positiva" que haga este proceso más llevadero.

estrés en vacaciones

En contraposición al síndrome postvacacional está el estrés vacacional, el que produce el llenar de actividades los días de vacaciones y que hacen que los días de descanso se conviertan en una maratón de ocio que impide la relajación. Son muchos los que se buscan que sus vacaciones sea una consecución de excursiones, visitar y demás actividades, dejando a un lado el relax, y eso también puede generar consecuencias negativas, tanto físicas como mentales, en la persona, aunque se hayan hecho cosas placenteras.

EL TIEMPO

Publicidad

¡Quédate con Cuenca!

GlobalNómina
Te lo pone en bandeja



Clasificados
EL DIA de Albacete

NEWSLETTER

Suscribase al Newsletter

LO MAS VISTO | GUARDADO | COMENTADO

- 1 . La luz al final del túnel aparece todavía muy lejana para el pequeño comercio
- 2 . La Feria de Abril de Sevilla se ha trasladado a Hellín
- 3 . Mercadillo solidario con destino a Honduras
- 4 . La Asociación de Peñas prepara el 25 aniversario
- 5 . Jesús de Medinaceli ya prepara el próximo año
- 6 . Jesús del Puente hace un balance positivo del