SÍNDROME POSTVACACIONAL

Universidad del País Vasco
Euskal Herriko Unibertsitatea
EUSKAMPUS
Nazioarteko Bikaintasun Campusa
Campus de Excelencia Internacional

Índice

¿Qué es el síndrome postvacacional?

Síntomas físicos y psíquicos

Causas

¿¿¿Verano=Felicidad???

Consejos para superar el síndrome postvacacional

Oportunidades de la vuelta al trabajo

Claves

Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea

EUSKAMPUS
Nazioarteko Bikaintasun Campusa
Campus de Excelencia Internacional

¿Qué es el síndrome postvacacional?

Básicamente, es la dificultad de adaptación al trabajo tras la finalización de las vacaciones, debido al cambio de biorritmos que conlleva acomodarse a la vida cotidiana.

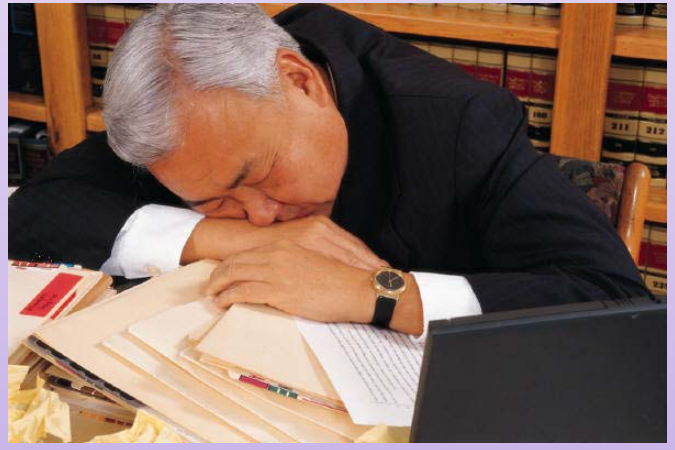
Somos animales de costumbres: cuando empezábamos a aclimatarnos a nuestro estado vacacional, se acaba nuestro tiempo de asueto.

Este trastorno emocional se supera en menos de una semana, y es comparable con el estado de ánimo que producen los lunes.

Síntomas físicos y psíquicos

FÍSICOS

- CANSANCIO
- SOMNOLENCIA
- FALTA DE APETITO
- PALPITACIONES
- SUDORACIÓN EXCESIVA
- DOLORES MUSCULARES



PSÍQUICOS

- NERVIOSISMO
- ANSIEDAD
- IRRITABILIDAD
- APATÍA
- INSOMNIO
- TRISTEZA
- FALTA DE CONCENTRACIÓN

Causas

Incremento del ritmo diario.

Desarreglo del ciclo vigilia-sueño.

Desajuste de horarios de comidas.

Cambio a un entorno de obligaciones, demandas y exigencias.

¿¿¿VERANO=FELICIDAD???

Piensa en el esfuerzo que conlleva planificar las vacaciones, organizar los viajes, preparar las maletas, soportar el tráfico y el calor estival, las fricciones que ocasiona la convivencia familiar continuada, la mala alimentación y los excesos.

Recuerda que también cuesta desconectar del trabajo para adaptarse y disfrutar del periodo vacacional.

Tendemos a idealizar las vacaciones como un periodo relajado y placentero frente a una vida cotidiana cargada de problemas y obligaciones.

¿Es esto realmente así?

Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea
EUSKAMPUS
Nazioarteko Bikaintasun Campusa
Campus de Excelencia Internacional

Consejos para superar el síndrome postvacacional

Concienciarse de que las vacaciones siempre terminan, y tomarlo de forma natural, comprensiva y positiva.

Piensa en el trabajo como un medio de vida, más que como una obligación.

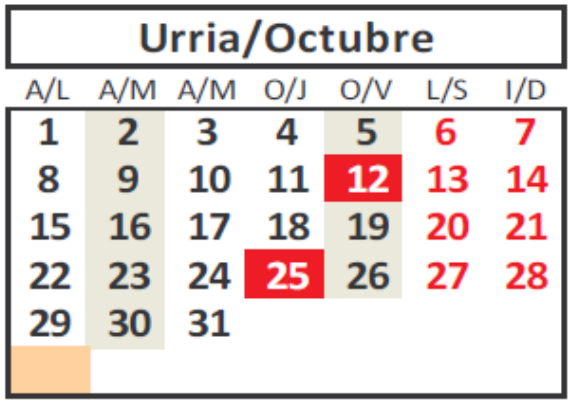
Motivarse e ilusionarse con la vuelta a la realidad cotidiana: como reencontrarse con familiares y amistades, compañeros y compañeras de trabajo.

Consejos para superar el síndrome postvacacional

R E L Á J A T E

Adáptate progresivamente a la vida normal.

Intenta mantener ciertos hábitos veraniegos como la siesta, salir con amistades o pasar más tiempo con tu familia.



Urria/Octubre						
A/L	A/M	A/M	O/J	O/V	L/S	I/D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Señala en el calendario las fechas importantes con las que puedes disfrutar durante el año: como cumpleaños, fiestas y puentes.

Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea
EUSKAMPUS
Nazioarteko Bikaintasun Campusa
Campus de Excelencia Internacional

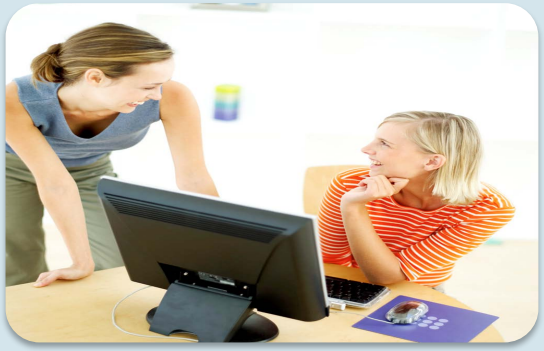
Consejos para superar el síndrome postvacacional

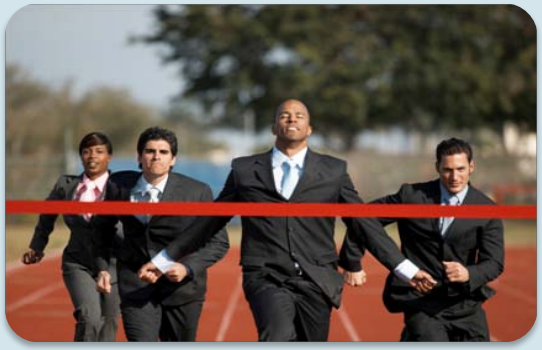
ORGANÍZATE

- Comienza a trabajar con orden y sosiego.
- Elabora una lista de actividades por orden de prioridad en función de la urgencia y la importancia.
- Aumenta el rendimiento laboral de forma gradual para evitar el estrés.
- Personaliza tu puesto de trabajo: coloca algún recuerdo de las vacaciones; pon fotos de vacaciones o de tus seres queridos en el salvapantallas.

Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea
EUSKAMPUS
Nazioarteko Bikaintasun Campusa
Campus de Excelencia Internacional

Oportunidades de la vuelta al trabajo





El trabajo es uno de los aspectos importantes que nos ayudan a realizarnos en la vida.

Nos volvemos a encontrar con nuestros compañeros y compañeras con quienes compartimos experiencias. Tenemos la oportunidad de conocer a nuevas personas.

El entorno laboral nos ofrece la oportunidad de desarrollar nuestras potencialidades y habilidades, y genera retos de superación personal.

Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea
EUSKAMPUS
Nazioarteko Bikaintasun Campusa
Campus de Excelencia Internacional

CLAVES

Una actitud positiva y una buena organización son necesarias para afrontar de nuevo la realidad cotidiana

APRENDE A VIVIR EL PRESENTE Y DISFRUTA DE CADA DÍA

Universidad del País Vasco
Euskal Herriko Unibertsitatea

EUSKAMPUS
Nazioarteko Bikaintasun Campusa
Campus de Excelencia Internacional