



Otros

Consejos para Retomar la rutina **post vacaciones**

## Consejos para Retomar la rutina post vacaciones

Pareciera ser siempre igual. Esperamos durante todo el año con ansias las vacaciones. Los últimos días antes de empezar este descanso se hacen eternos y ya cuando estamos totalmente desconectados y disfrutando se terminan. Y, así, comienza la rutina nuevamente.

Para algunos este proceso suele ser un tanto traumático. De hecho, es común sentirse agobiado y ansioso, porque retomar las actividades involucra programar el despertador y comenzar con las labores y tareas cotidianas otra vez.

### ¿Por qué cuesta volver al día a día?

Las personas organizan su vida alrededor de costumbres que repiten constantemente. Por ejemplo, la hora en la que despiertan, comen y se acuestan, la jornada laboral, el tiempo que dedican para hacer actividad física o para compartir con la familia.

Durante las vacaciones, esta estructura se quiebra con facilidad y al tratar de recuperarla puede dar paso al **síndrome postvacacional**, un trastorno adaptativo que produce una sensación de tristeza, apatía, falta de energía o motivación cuando el individuo debe incorporarse a su rutina diaria.

### 7 consejos para combatir el síndrome postvacacional

La mejor manera de enfrentar el síndrome postvacacional es prevenir su aparición con algunas medidas de adaptación en los últimos días de descanso.

- 1 - Programa tu regreso con anticipación, para hacerlo relajadamente
- 2 - Trata de no volver de las vacaciones justo el día anterior a tu retorno al trabajo o colegio de los niños, sino que intenta anticipar tu regreso un par de días antes, eso te ayudará a prepararte física y mentalmente.
- 3 - Las vacaciones nos ayudan a descansar y renovarnos de energía, haciendo actividades de ocio placenteras. Te recomendamos que planifiques y mantengas las cosas que te agradan hacer, para disminuir la ansiedad del regreso a la rutina.
- 4 - Reanuda tu actividad física y la rutina de una alimentación saludable lo antes posible, esto elevará tu energía y productividad.
- 5 - Duerme. Si trasnochaste durante las vacaciones, regulariza tus horas de sueño de manera suave y progresiva.
- 6 - Retoma tu carga laboral de manera paulatinamente, para eso ordena tus prioridades con intervalos de descansos durante la jornada laboral. Llenarte de demasiadas responsabilidades los primeros días de trabajo, podría afectar tu rendimiento.
- 7 - Ten paciencia, puede que adaptarte nuevamente a la rutina, tarde algunos días.

Si sientes que los síntomas del **síndrome postvacacional** son intensos, te aconsejamos que busques apoyo en tu círculo cercano. Contarles el problema a amigos, compañeros y/o familiares te puede ayudar a desahogarte y darte cuenta de que no eres el único.

Lo más importante al hacer esta transición para cuidar tu salud mental es afrontarla con actitud positiva para que la vuelta a la realidad sea lo más neutra posible para toda la familia.

*\*El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*

## ■ Referencias

- Síndrome postvacacional. <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-sindrome-postvacacional-10022200>
- Síndrome postvacacional. <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/consejos-salud/sindrome-postvacacional>
- Síndrome postvacacional. [https://www.clinicasanjose.cl/clinica\\_sanjose/sindrome-postvacacional](https://www.clinicasanjose.cl/clinica_sanjose/sindrome-postvacacional)
- Síndrome postvacacional: consejos para retomar el ritmo laboral. <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2017/sindrome-postvacacional-consejos-para-retomar-el-ritmo-laboral>

# Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR