

CONSEJOS PARA AFRONTAR LA VUELTA A LA RUTINA



santalucía
■ ■ ■ ■ ■ SEGUROS ■ ■ ■ ■ ■

Estamos cerca, estás seguro.

www.santalucia.es

Cambiar la hamaca por el despacho puede ser duro, pero puedes afrontar esta realidad, con buena cara y optimismo, diciendo adiós al síndrome postvacacional.



¿En qué consiste exactamente?

Esta patología se manifiesta más en personas que no trabajan en un buen entorno laboral, no les gusta su trabajo, tienen una menor resistencia a la frustración, disfrutan de un periodo de descanso muy largo o se consideran mal valoradas.



Esta patología suele durar entre un par de días y unas semanas, dependiendo de cada persona. En los casos más graves, la depresión postvacacional puede requerir de ayuda profesional al poder pasar a convertirse en un cuadro de estrés agudo.

¿Cómo afrontarlo?

Lo ideal para no caer en este malestar genérico a la vuelta de las vacaciones es prevenirlo y actuar antes de que ocurra. La actitud que se tome en cada circunstancia condicionará el estado de ánimo y ayuda a prevenir o a empeorar esta patología.

Para intentar minimizar al máximo los síntomas, existen una serie de pautas y/o conductas que se pueden llevar a cabo.



Consejos básicos

Regreso paulatino

No es conveniente regresar el día antes de vacaciones. Lo recomendable es volver con unos días de margen y poco a poco volver a la rutina. Habituar al cuerpo y a la mente al cambio de manera progresiva.

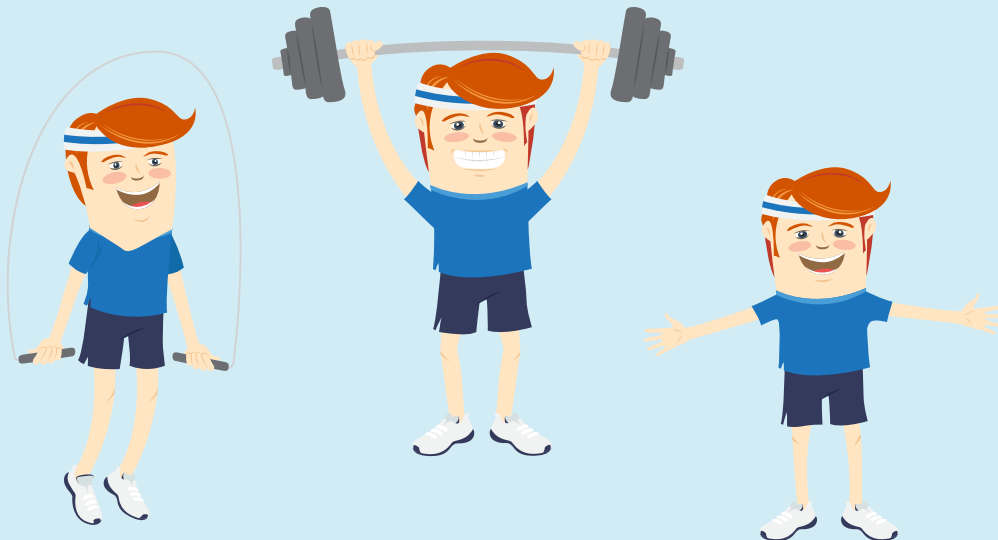
Adaptar los horarios, tanto de las comidas como del sueño, si no el cambio brusco puede pasar factura. Una buena alimentación y un descanso reparador, favorecen el estado de ánimo y ayudan a conseguir una vuelta a la rutina sin complicaciones.



Consejos básicos

Mantenerse activo

Volver al gimnasio o realizar deporte es una manera muy saludable de ocupar el tiempo libre. La vuelta debe ser progresiva para continuarla en el tiempo. Los días previos a la reincorporación al trabajo son muy importantes para no caer en el síndrome postvacacional. Cuidar la alimentación, realizar ejercicio y comenzar una rutina pueden ayudarte a superar estos primeros días.



Consejos básicos

Pensamiento positivo

Empezar en el trabajo con la actitud equivocada puede convertirse en un error garrafal. Se debe adoptar siempre una actitud positiva e intentar ver siempre el lado bueno de las cosas.



Consejos básicos

Cuando la vuelta al trabajo ya sea efectiva, existen una serie de rutinas que se pueden repetir para afrontar esta patología:



Paciencia

Los primeros días pueden ser duros, pero no durarán para siempre. Hay que intentar llevar estos días de la mejor manera posible y siempre pensando en el lado bueno.

Disfrutar del tiempo libre

El tiempo que no se esté en el trabajo se debe aprovechar realizando actividades placenteras para cada uno: hobbies, familia, amigos... No centrarse solamente en el trabajo, sino disfrutar de la vuelta a la rutina.



¡Buen comienzo!



Consulta toda la información y calcula tu seguro en nuestra página web

www.santalucia.es