

Buscador de Cursos  
[Actualidad](#) | [Club a+](#) | [Centros de Formación](#) **Alta Gratuita** | [Anuncios / Clases](#) | [Recomendados](#)
[Inicio](#) / [Actualidad](#)

## Actualidad: Noticias

### Unos consejos para prevenir el síndrome post-vacacional

Tanto si eliges la playa, como la montaña, si optas por una opción más relajada o por una aventurera, si te quedas en el país o coges siete aviones para llegar a un lugar paradisíaco, es muy probable que a la vuelta notes cansancio, falta de apetito y concentración, irritabilidad, ansiedad e, incluso, tristeza. Estos síntomas coinciden con el síndrome post-vacacional que sufrirán, según los psicólogos, el 35% de los trabajadores cuando terminen sus vacaciones y tengan que volver al trabajo.



Ana Arenas  
Redacción Aprendemas  
28/06/2007


[Imprimir](#)

[Enviar a un amigo](#)

[Opinar](#)

Un estudio realizado por la asociación Cerveceros de España estimó que, al finalizar el verano pasado, un 50% de los españoles padecerían estos signos que se traducen en un estado de malestar genérico en el individuo debido a su incapacidad de adaptación al trabajo tras la finalización de las vacaciones.

Humbelina Robles Ortega, investigadora del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la [Universidad de Granada](#), advierte de que la vuelta a la rutina puede provocar síntomas tanto físicos como psicológicos. “Normalmente, cuando el síndrome postvacacional -también llamado prelaboral- se manifiesta físicamente no es más que una somatización de un malestar psíquico”, apunta. Cansancio, falta de apetito y concentración, somnolencia o insomnio, taquicardia y dolores musculares son algunos de los síntomas de este mal. En el aspecto psicológico, el síndrome postvacacional provoca en el individuo irritabilidad, ansiedad, tristeza, pasotismo y una profunda sensación de vacío. Unos síntomas que según la [Asociación Nacional de Entidades Preventivas Acreditadas \(ANEPA\)](#), cada vez afecta a más personas.

#### Consejos para prevenir el trastorno

Pero como toda enfermedad tiene su terapia, el síndrome postvacacional no es menos. Así, la profesora Robles Ortega apunta que una buena medida para prevenir la aparición de este trastorno es fraccionar las vacaciones, en lugar de tomar todos los días seguidos. “Si disponemos de un mes y nuestra empresa nos lo permite, podemos coger quince días primero, y otros quince más adelante. Esto nos servirá para evitar saturarnos, la sensación de estar de vacaciones se alargará, y además, los cambios en los hábitos no serán tan drásticos y permanentes por lo que la incorporación no será tan traumática”. Esta recomendación también la da ANEPA para tener pequeñas válvulas de escape a lo largo de todo el año.

Además, la investigadora de la UGR recomienda “establecer un período de readaptación” a la vuelta de las vacaciones, por lo que “la opción más recomendable” es regresar unos días antes de la reincorporación laboral para poder ir asimilando el cambio. “Durante esos dos o tres días -continúa Humbelina Robles-, debemos volver a nuestros hábitos cotidianos, o abandonar aquellos que hayamos adoptado durante nuestras vacaciones, como acostarnos más tarde de lo habitual o dormir la siesta”. El objetivo de esta progresiva vuelta a la cotidianeidad no es otro que “evitar que la reincorporación sea tan brusca”.

Robles recomienda “evitar darle demasiada importancia” a este malestar, y afrontar la vuelta al trabajo “como una nueva etapa llena de otros momentos gratificantes”. La investigadora granadina aconseja planificar viajes y otras actividades placenteras durante todo el año y no limitarlas únicamente a los meses estivales, ya que así evitaremos “la sensación de que el trabajo no viene acompañado de buenos momentos”, que es la que en definitiva provoca el síndrome post-vacacional.

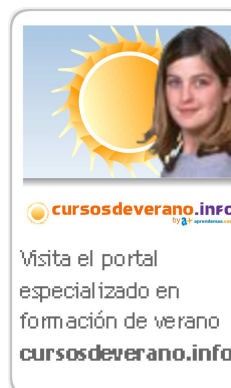
Otros expertos recomiendan hacer una vuelta pausada, y mantener los pequeños placeres del verano, el aperitivo, los amigos, leer y aprovechar mejor y más los días libres. Sin embargo, para los españoles será más complicado llevar a cabo otras costumbres estivales. Sólo el 35 por ciento asegura que continuará con el deporte y un 48 por ciento con la dieta veraniega.

ANEPA añade que otra medida interesante es que una vez situados en nuestro puesto de trabajo, debemos comenzar de manera gradual, siendo conscientes de que nuestro rendimiento irá creciendo en un par de días. Nos debemos integrar en la actividad profesional cuanto antes y si podemos, nos apoyaremos con una buena dosis de comunicación con nuestros compañeros.

Por último, no suele ser bueno comenzar la vuelta al trabajo un lunes porque agrava la situación de crisis. Debemos hacer la vuelta en un día diferente de la semana, así reduciremos el impacto psicológico de vuelta al trabajo.

#### Buenas intenciones

El estudio 'Hábitos del verano para superar el síndrome post-vacacional', realizado por la consultora Quota y promovido por [Cerveceros de España](#) asegura que un 53% de los encuestados seguirá leyendo tras el descanso estival, un 52% seguirá tomando cervezas con familiares y amigos y un 48% pretende salir de viaje algún fin de semana. Además, un 43% de los encuestados se propone aprovechar mejor el tiempo y un 38% asegura que intentará comer más sano.



Visita el portal especializado en formación de verano  
[cursosdeverano.info](#)

### Zona Usuarios

**Alta gratuita.** Reciba ahora gratis en tu email nuestra gaceta de formación.

email



UNIVERSIDAD EUROPEA DE MADRID (UEM)


[Imprimir](#)

[Enviar a amigo](#)

Recibe nuestra gaceta con cursos, noticias, ofertas.

Email

### Reportajes

**RSS** [Titulares RSS.](#)



La UPNA y el IE ya tienen CAMPUS en Second Life  
[Ver Reportaje](#)

En verano las contrataciones se disparan con los jóvenes como blanco  
[Ver Reportaje](#)

Sol y voluntariado, una fórmula que se repite cada verano  
[Ver Reportaje](#)



Grupo IMF Formación  
[Ver Reportaje](#)

[Ver más Reportajes](#)

### Breves

**RSS** [Titulares RSS.](#)

**El software libre se estudia gratis en Deusto**

e-Ghost, un grupo de alumnos de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Deusto, pondrán en marcha este verano cursos de introducción al softwar...

**Universitarios deberían viajar más y saber idiomas**

La falta de disponibilidad para viajar al extranjero y el escaso conocimiento de idiomas son los dos principales problemas de los universitarios espa...

**CSIC en la inauguración de los cursos en Cantabria**

Carlos Martínez Alonso, presidente del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), disertará mañana viernes sobre la medicina del siglo X...

**Cómo destrozarse un NH... con permiso y premio**

Para el 70% de los madrileños encuestados, estas actividades son "clave" para no caer en el síndrome postvacacional, que afirman haber sufrido un 47%.

Por el contrario, el estudio también refleja que hay muchos hábitos estivales que los madrileños descartan seguir realizando tras el verano, el más importante de ellos, con un 53%, es la 'operación bikini', es decir, que olvidarán la dieta de adelgazamiento.

La siesta (un 52%) y tomar el aperitivo en horario matinal (39%) son otras dos costumbres veraniegas a las que los encuestados creen que tendrán que renunciar, seguido de comer menos (31%), cumplir su horario laboral (29%) y hacer más deporte (28%).

El estudio refleja también que el 36% de los encuestados asegura que no se excederán de su horario de trabajo para poder disfrutar mejor de su tiempo libre y conciliar vida familiar y laboral, mientras que un 29% lo considera "improbable".

Parece una broma recibir un premio por romper todo lo que uno encuentre a su paso, desde habitaciones y baños, hasta salones y la propia recepción del...

[Ver más Breves](#)

Más información:

[Universidad de Granada](#)

[Asociación Nacional de Entidades Preventivas Acreditadas \(ANEPA\)](#)

[Asociación de Cerveceros de España](#)

Contenidos relacionados en Aprendemas.com:

[Siete de cada diez trabajadores están satisfechos con su empleo](#)

[La formación profesional para el empleo cambia de imagen](#)

[El nuevo Decreto de FP integra la formación de trabajadores y desempleados](#)

[España es el tercer país con la jornada laboral más larga pero menor rendimiento por hora trabajada](#)

[Sólo un 25% de los empleados recibe formación en las pymes](#)

[Más Noticias de Formación, Educación y Empleo publicadas en a+](#)

 [¿Quieres Opinar tú? | \[Volver al histórico de Noticias\]](#)

Escribe tu opinión.

## Unos consejos para prevenir el síndrome post-vacacional . 28/06/2007

(max. 1500 caracteres)

Nombre  Apellidos   
 Apodo   
 Email

Deseo recibir información periódica vía e-mail sobre el sector de la formación/ Educación.

 [aprendemas.com](#) © 2001-2007. [aprendemas.com](#)

[Aviso Legal](#) | [Anunciarse con nosotros](#) | [Trabaja con nosotros](#) | [Noticias](#) | [Reportajes](#) | [Tablón de Anuncios](#) | [Clases Particulares](#) | [Trume](#) | [Nuestro Boletín](#) | [Contacta con nosotros](#) | [Sala de Prensa](#) | [Cursos de Verano](#)

