

MI CUENTA | REGÍSTRATE

SUSCRIPCION EDICION IMPRESA

ANUNCIANTES

Buscar

BUSCAR

CARACAS, martes 18 de septiembre, 2012 | Actualizado hace 6 horas

Secciones

Daily News

Edición Impresa

Servicios

Multimedia

Clasificados

Estampas

Nacional y Política

Sucesos

Opinión

Economía

Deportes

Caracas

Internacional

Arte y Entretenimiento

Vida

Temas del Día

Eliminatoria Brasil 2014

Elecciones 2012

Estados Unidos 2012

Torneo Apertura 2012

Inicio > Opinión > Nota



| síguenos desde:



Seguir a @ElUniversal

Me gusta

0

2

0

| compartir

¿Síndrome posvacacional?

LINDA D'AMBROSIO | EL UNIVERSAL

martes 18 de septiembre de 2012 12:00 AM

Los preparativos que anuncian la vuelta a clases suelen generar gran ilusión. Estrenar uniforme, preparar los útiles escolares o pensar en el reencuentro con los amigos, puede despertar entusiasmo pero, de la mano con esta agradable expectativa, puede presentarse también cierto grado de ansiedad.

Aunque tal vez desde hace tiempo ha venido padeciéndose, solo en fecha reciente se ha identificado el síndrome posvacacional, malestar físico y psíquico que acusan algunas personas de cara a la reincorporación a su actividad laboral. El regreso a la rutina puede suponer cierto tedio, mayor responsabilidad, horarios más rígidos y, en suma, una mayor tensión nerviosa.

En algunos casos, el síndrome posvacacional responde a una percepción del trabajo como algo desagradable, y desaparece normalmente a los pocos días de reemprender la actividad. Solo a veces los síntomas persisten por un tiempo prolongado, situación que puede ameritar atención especializada.

En principio, se trata apenas de una fase de adaptación. Se ignora si es el ritmo de vida actual el que ocasiona que se encare con tanta ansiedad la rutina laboral, o si siempre ha existido este tipo de malestar sin que se hubiera tipificado como un síndrome propiamente dicho.

Entre los síntomas más frecuentes pueden presentarse cansancio, fatiga, molestias estomacales, pérdida del apetito y dificultad para conciliar el sueño, acompañados a nivel psíquico de una sensación de tristeza, desinterés y a menudo deseos de cambiar de trabajo. Humbelina Robles Ortega, investigadora de la Universidad de Granada, considera que las manifestaciones físicas no son más que una somatización del malestar psíquico.

Tampoco los niños escapan a la presión que supone volver a clases. Durante las vacaciones han pasado más tiempo con los padres, haciendo cosas que les gustan y sin muchas responsabilidades. Retomar la actividad escolar supone un cambio de ritmo, y la adaptación requiere tiempo y paciencia.

Aunque se trata de una situación que ya han experimentado antes, cada curso supone un mayor nivel de dificultad, por lo cual se percibe como un reto. Al mismo tiempo, la personalidad del niño también varía de un año a otro: un mayor grado de responsabilidad y compromiso incide también en el nivel de ansiedad al cuestionarse la dificultad de la tarea por realizar y la propia capacidad para alcanzar las metas.

Apatía, decaimiento, falta de concentración, ansiedad e irritabilidad figuran entre las manifestaciones más comunes que revelan el malestar respecto al cambio de rutina.

Un factor muy importante es la percepción que el niño tenga de la escuela, así que fomentar una actitud positiva hacia ella es de gran utilidad. Conviene conversar acerca de lo que se hace allí y cuál es su objetivo, enfatizando en aspectos agradables y positivos.

Otro asunto de importancia es la progresiva adaptación al horario escolar. Es deseable que se vaya modificando gradualmente la hora de ir a dormir y la de despertarse en los días previos al inicio de clases, para evitar la sensación de cansancio que acompaña el cambio abrupto en las horas de sueño. También el repasar algunos temas en casa evitará la sensación de "sentirse perdidos" en el aula, sin recordar de lo que se está hablando.

Tanto en adultos como en niños la clave parece ser el asumir el cambio de manera gradual, para lo que se aconseja volver unos días antes a casa si se ha estado de viaje, eliminar gradualmente hábitos adquiridos durante las vacaciones, como acostarse tarde o dormir la siesta, y planificar actividades gratificantes que se intercalen en la rutina laboral, para evitar la sensación de que los momentos agradables desaparecen con la reincorporación al trabajo.

ESPACIO PUBLICITARIO

Acceso rápido a:

[RSS](#)

[Correo Diario](#)

[Movil](#)

[Obituarios](#)

[Gaceta Oficial](#)

[Carteles y Edictos](#)

[Ver Jornada completa](#)

Lo último

Lo recomendado

NACIONAL Y POLÍTICA. Ministerio de Interior y Justicia deberá reparar a familiares de torturado

[Comentarios \(0\)](#)

ECONOMÍA. Programa Autogas presenta retrasos en todos sus objetivos

[Comentarios \(0\)](#)

VIDA. Venezuela guarda sus tesoros acuáticos

[Comentarios \(0\)](#)

ARTE Y ENTRETENIMIENTO. Percusionista de Amigos Invisibles le canta a Capriles

[Comentarios \(0\)](#)

NACIONAL Y POLÍTICA. Lluvia con granizo y un temblor estremecen al estado Zulia

[Comentarios \(0\)](#)

ELECCIONES 2012. Preparan "potazo" de la Unidad para votantes de Miami

[Comentarios \(0\)](#)

BEISBOL. Ellsbury conduce victoria de Medias Rojas

[Comentarios \(0\)](#)

ESPACIO PUBLICITARIO

Síguenos desde:

Lo más...

Leído

Comentado

1. RUNRUNES
2. Amuay: lo evidente
3. La envidia: origen y consecuencia
4. Comenzando a gobernar
5. ¿De qué marxismo hablamos?

Hay que estar consciente del esfuerzo que supone para el niño la vuelta a la rutina para ayudarlo a atravesar por esta fase de adaptación con paciencia, lo que favorecerá su actitud hacia la escuela y repercutirá, sin duda, en su actuación y rendimiento.

linda.dambrosiom@gmail.com

[Más artículos de esta firma »](#)

Me gusta 0 2 0 | compartir |

módulos digitales
[Publica aquí](#)

Letramagica.com

LETRAMÁGICA
personaliza tu mundo
En Letramagica.com encontrarás diseños originales de artistas gráficos con tu nombre en cuadernos, agendas y planificadores

Tu Imprenta digital

Copias24.com
Tu centro de copiado digital
Tu centro de copiado e impresión por Internet. Imprimos y encuadernamos documentos y los enviamos a toda Venezuela

Anuncia en este espacio

Publica en los sites de El Universal y miles de personas conocerán tu producto o servicio. Haz click para más información.

¡Participa!

Envíanos tus comentarios

Para escribir tus comentarios en las notas, necesitas ser usuario registrado de **EL UNIVERSAL**. Si no lo eres, [Regístrate aquí](#)

correo (obligatorio)

clave (obligatorio)

INGRESAR

El Universal respeta y defiende el derecho a la libre expresión, pero también vela por el respeto a la legalidad y a los participantes en este foro. Invitamos a nuestros usuarios a mantener un contenido y vocabulario adecuado y apegado a las leyes.

El Universal no se hace responsable por las opiniones emitidas en este espacio. Los comentarios aquí publicados son responsabilidad de quién los escribe.

El Universal no permite la publicación de mensajes anónimos o bajo seudónimos.

El Universal se reserva el derecho de editar los textos y de eliminar aquellos que utilicen un lenguaje no apropiado y/o que vaya en contra de las leyes venezolanas.

6. Percusionista de Amigos Invisibles L...
7. Comunismo o progreso, he ahí el dilema
8. Los bancos inician a medias apertura de cue...
9. ¿Síndrome posvacacional?
10. El petróleo: emergencia nacional

Recomendaciones **facebook**

**"Estamos ganando por dos puntos" - Nacional y Política - EL UNIVERSAL**
72 personas recommended esto.

**Escarrá: El documento de la MUD agrade a la Constitución - Elecciones 2012 - EL UNIVERSAL**
8 personas recommended esto.

**Caravana de Capriles agitó cuatro municipios de Caracas - Henrique Capriles - EL UNIVERSAL**
38 personas recommended esto.

**Acosta Chirinos renuncia a su candidatura para apoyar a Chávez - Elecciones 2012 - EL UNIVERSAL**
2 personas recommended esto.

Plug-in social de Facebook

Clasificados **EL UNIVERSAL**.com

***Estampas**

Alianzas



EL UNIVERSAL

Cómo anunciar | Suscripciones | Contáctenos | Política de privacidad
Términos legales | Condiciones de uso | Mapa del Sitio | Ayuda
El Universal - Todos los derechos reservados 2012