

Síndrome postvacacional: ¿Cómo afrontar el regreso al trabajo?

Tras algunas semanas lejos de las oficinas, el retorno a las obligaciones laborales puede resultar un poco difícil de manejar para algunos colaboradores. Durante la rutina vacacional, se dejan de lado las preocupaciones inherentes a la empresa; sin embargo, la vuelta al trabajo nos obliga a cumplir horarios y responsabilidades. En consecuencia, sentimientos como la tristeza, irritabilidad, frustración y desesperanza pueden invadir una jornada que antes era cotidiana.

El síndrome postvacacional va más allá de solo desmotivación en el empleo. Se trata de una fase de estrés que ocurre al volver de vacaciones, ya que nuestro sistema nervioso reacciona ante un cambio brusco de hábitos, ya sea a nivel de sueño, actividades de ocio, alimentación, entre otros. Por eso, se vuelven comunes síntomas como el cansancio, la apatía, la falta de concentración y la somnolencia. Incluso, puede presentarse una disminución del apetito y dolores musculares repentinos.

Es necesario saber que este síndrome no es típico de todos los colaboradores. El carácter y la capacidad de adaptación individual juegan un rol primordial ante el mismo. Quienes tienen más riesgo de padecerlo son aquellos que sufren –o han sufrido– depresión o ansiedad, se encuentran en un ambiente laboral hostil o están inconformes con su empleo.

El malestar no suele durar más de dos o tres semanas y son muy pocos los casos que necesitan tratamiento profesional. Cuando los síntomas se prolongan por más de un mes, podría tratarse de un caso de estrés crónico o ansiedad generalizada. Para evitar cualquier molestia, ya sea emocional o física, lo ideal siempre será optar por la prevención.

Por ello, lo más recomendable es que la vuelta al trabajo tras el periodo vacacional se dé paulatinamente. Se debe volver de forma progresiva a la rutina. Si se retorna de vacaciones el día anterior al regreso a la oficina, no habrá un tiempo necesario de acondicionamiento físico ni mental para reincorporarse a la actividad laboral.

Hay que recordar también que es importante “descansar de los viajes de vacaciones”, por lo que hay que procurar descansar después de la llegada. El sueño impactará positivamente en el rendimiento y el estado de ánimo.

La actitud también tendrá un papel importante para superar el síndrome postvacacional, pues un pensamiento positivo y proactivo ayudará a controlar la ansiedad. Por ejemplo, en lugar de sentirse aturdido por los numerosos pendientes que faltan terminar, lo mejor es organizar las tareas, delegar algunas y poner manos a las obras en las otras, considerando comenzar por las más sencillas. Esta es una forma de plantear los problemas laborales de un modo más simple para encontrar soluciones rápidas.

Cuando hay mayor eficiencia en el empleo, se evita “llevar el trabajo a casa”. Esto permite mayor tiempo libre, en el cual

es recomendable practicar actividades de relajación y ejercicio físico para combatir la también llamada “depresión postvacacional”, porque ayuda a liberar hormonas que proporcionan sensación de bienestar.

Por último, es aconsejable evitar la cafeína, ya que es un estimulante de la ansiedad y, por ende, del estrés. A su vez, el alcohol es un depresor del sistema nervioso. Si bien este síndrome no representa un cuadro de gravedad, sí puede afectar el rendimiento y la productividad de los colaboradores. Por ello, es importante ser consciente sobre cómo se debe retornar adecuadamente a las oficinas para no afectar nuestra salud mental ni estabilidad emocional.