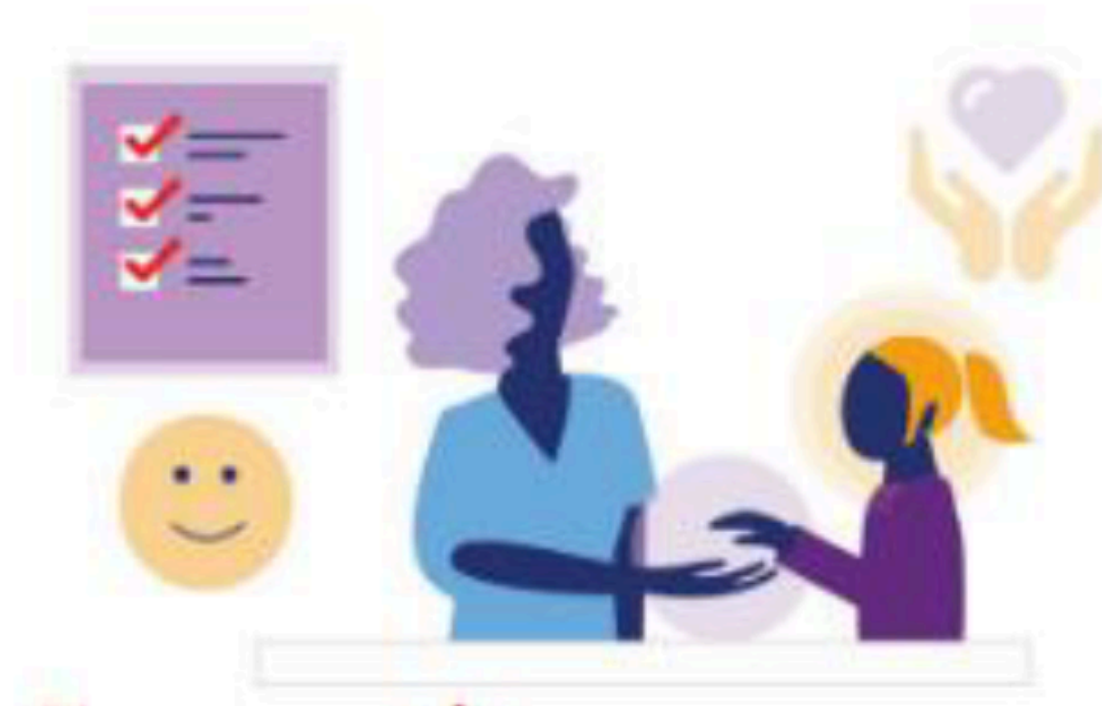


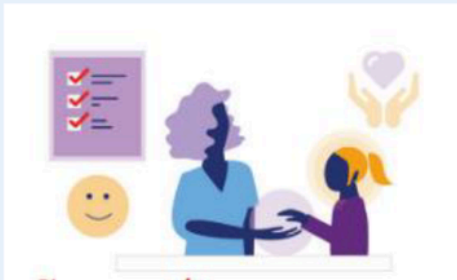


fichas salud laboral

síndrome post-vacacional



SÍNDROME POST-VACACIONAL



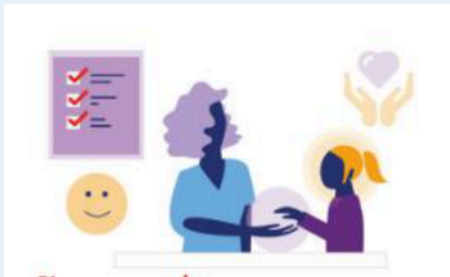
Los trabajadores y trabajadoras más expuestos a sufrir este síndrome son aquellos que, disfrutaron de unas vacaciones más largas, trabajan en un entorno en el que ambiente y las condiciones laborales desfavorables, aquellas personas infelices con su trabajo, que no se sienten reconocidos o que tienen mala relación con compañeros o superiores jerárquicos.

Recomendaciones para afrontar la vuelta al trabajo tras las vacaciones

- Desconectar durante el periodo vacacional, evitando consultar correo electrónico o realizar llamadas telefónicas.
- Recuperar hábitos y rutinas, como son horarios de comidas, horas de sueño adecuadas, etc.
- Ponerse al día con reuniones personales con compañeros de trabajo.
- Al revisar la multitud de correos electrónicos y tareas pendientes, establecer prioridades para su gestión, evitando agobios y ansiedad.
- Tener actitud positiva, realizar ejercicio moderado y volver a una dieta habitual.



SÍNDROME POST-VACACIONAL



El llamado **síndrome post-vacacional**, también conocido como **estrés o depresión postvacacional**, es un concepto que se refiere a la ansiedad o presión emocional que debemos afrontar al readaptarnos a las tareas laborales después de un período vacacional.

Tras finalizar el periodo vacacional y tener que enfrentarse, de nuevo, a las rutinas laborales, es frecuente sentir: cansancio, desmotivación, alteraciones del estado de ánimo, falta de concentración, descenso del rendimiento, sudoración, malestar general e incluso ansiedad.

El síndrome postvacacional afecta especialmente a personas jóvenes, menores de 45 años, y suele durar entre 10 y 15 días.

En caso de no desaparecer los síntomas trascurrido ese tiempo, se debe valorar la visita a un especialista.



77041



ugt@upv.es



ugt.upv.es