

Cómo evitar la depresión postvacacional

A la vuelta de las vacaciones es frecuente experimentar sensaciones de tristeza, ansiedad e irritabilidad debido a lo que se conoce como «síndrome postvacacional» que, según apunta la psicóloga de bluaU Sanitas, Delia García moratilla, «puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional y mental de las personas».

«Las dificultades para readaptarse a la rutina laboral pueden dar lugar a sentimientos de ansiedad, irritabilidad, bajo estado de ánimo y nostalgia por los momentos de descanso. Esta transición abrupta puede afectar la concentración y la motivación en el trabajo, generar agotamiento, así como variaciones en el ciclo del sueño», explica la especialista.

Por este motivo, asegura que «es fundamental reconocer estas señales y emplear estrategias de afrontamiento que ayuden a mitigar las consecuencias negativas y fomentar un ajuste saludable».

Lea también: [Algunos errores que cometemos cuando vamos al gimnasio](#)

La sensación postvacacional está caracterizada por la dificultad para adaptarse nuevamente a la rutina laboral y la vida cotidiana después de un periodo de descanso, afecta a un amplio espectro de la población. Por ello, comprender este fenómeno es esencial para abordar sus efectos y encontrar estrategias efectivas que faciliten una reintegración más suave y positiva. Thank you for watching

Para afrontar de la mejor manera la vuelta de las vacaciones a la rutina la psicóloga recomienda: dedicar tiempo a aprender y practicar técnicas de manejo del estrés como la meditación, la respiración profunda o el yoga, que puede ser beneficioso para reducir la ansiedad y mejorar la capacidad de adaptación; y dedicar tiempo a la organización creando una lista de tareas pendientes y el establecimiento de objetivos claros, que puede ayudar a la gestión del estrés.

También es bueno establecer objetivos y motivaciones definiendo metas y proyectos emocionantes para el retorno al trabajo para mantener la motivación y la energía durante la transición; mantener hábitos saludables como la actividad física regular o

una alimentación equilibrada que influyen a la hora de mejorar el bienestar general.

Por último, es recomendable planificar las actividades extralaborales, por ejemplo, organizar actividades placenteras después del trabajo ya que esto contribuye a mantener el equilibrio entre las responsabilidades laborales y el tiempo personal, ofreciendo un motivo para anticipar el final de la jornada; así como una transición gradual planificada ajustando los horarios de sueño y actividades en los últimos días de descanso para que se asemejen más a la rutina laboral habitual.

«No obstante, si los efectos del síndrome postvacacional persisten y afectan el bienestar de manera significativa, es aconsejable buscar el apoyo de un profesional de la salud mental, ya sea de manera presencial o a través de videoconsulta», concluye la psicóloga de blueU de Sanitas.

Con información de [Infosalus.](#)