



## Estrés postvacacional: ¿qué es y cómo afrontarlo?

**R**egresar al trabajo después de las vacaciones puede ser un desafío, ya que el cuerpo y la mente deben adecuarse a la rutina. Esta transición puede provocar estrés postvacacional, condición que involucra una serie de síntomas que afectan a los trabajadores a la hora de volver al trabajo tras un periodo de descanso o vacaciones.

### ¿Qué es el estrés postvacacional?

La afección puede expresarse de diversas formas, aunque los indicadores más comunes incluyen ansiedad, sensación de agotamiento e incluso excitación. Estas reacciones están asociadas al estrés, que suele ser la manifestación más evidente al retomar las actividades laborales. Además, según la sensibilidad de cada

persona, pueden aparecer otros efectos como alteraciones en los horarios de sueño, dolores de cabeza, tensión muscular o problemas digestivos.

### ¿Por qué ocurre?

Uno de los principales factores que desencadenan este síndrome es la preocupación por no ser capaz de responder de inmediato a las demandas y responsabilidades del puesto de trabajo. Esta presión genera tensión emocional y física, afectando el desempeño y bienestar del trabajador. Ignorar esta condición puede aumentar la vulnerabilidad de la persona y, en algunos casos, incrementar el riesgo de accidentes laborales. Carolina Villas, psicóloga de Mutual de Seguridad, señala: "La intensidad y la forma en que se presenta el estrés postvacacional varían en cada

individuo. Esto depende del nivel de adaptación de cada persona a la rutina laboral y a los cambios que implica el regreso al trabajo tras un período de descanso. Sobre la prevención, comenta que es fundamental que tanto la empresa como el trabajador sean conscientes de la posibilidad de experimentar estos síntomas.

### ¿Cómo manejar el estrés postvacacional?

Para sobrellevar este síndrome y facilitar una transición más saludable, se recomienda:

- Planificar las actividades: No intentar resolver todo de inmediato ayuda a reducir la presión.
- Mantener un equilibrio entre la vida personal y laboral.
- Hacer ejercicio: Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.

- Respetar los horarios de descanso: Dormir lo suficiente es clave para la recuperación.
- Adoptar una actitud positiva ante el regreso al trabajo.

Si bien la intensidad de los síntomas varía, es importante estar atento a los siguientes signos: Ansiedad, Falta de entusiasmo, Cansancio, Angustia, Desánimo, Agotamiento, Apatía, Irritabilidad e Insomnio.

**El síndrome afecta a muchas personas y puede dificultar la readaptación al trabajo. Conocer sus causas y aplicar estrategias para mitigarlo es clave para un retorno más equilibrado y saludable.**