

Consejos para evitar el estrés tras la vuelta de las vacaciones

Tristeza, falta de sueño, irritabilidad, ansiedad e inquietud son los síntomas más comunes ante la vuelta a la rutina laboral.

Madrid 9 de septiembre de 2013.- La vuelta al trabajo después de las vacaciones está siendo, en los últimos años, un motivo de consulta médica. Es la conocida depresión post vacacional, que aumenta de forma destacada los niveles de estrés y ansiedad en el trabajo.

Profesores que vuelven a sus clases después de dos meses de desconexión, abogados, juristas, funcionarios, empresarios y trabajadores de todo tipo que han podido, en mayor o menor medida, tomarse un respiro y ausentarse por unos días de sus puestos de trabajo, acusan unos síntomas de rechazo ante su vuelta a la vida laboral.

Aunque en la coyuntura económica actual, son personas afortunadas por poder retomar sus trabajos, en algunas ocasiones se presentan cuadros que de manera involuntaria acentúan el estrés y la ansiedad en estos días.

Los efectos de los síntomas de estrés son muy negativos en el rendimiento de los profesionales. Sin tener en cuenta este momento puntual de vuelta de las vacaciones, el estrés es la causa más frecuente de absentismo laboral por enfermedad, que llega a afectar a más del 40% de los trabajadores asalariados y a cerca del 50% de los empresarios según el Instituto Nacional de Estadística (INE).

Desde Nascia, centro especializado en tratamientos personalizados contra el estrés y la ansiedad, analizan las causas de la depresión post vacacional y recomiendan 5 consejos para evitar que pueda degenerar en un cuadro crónico de estrés y ansiedad.

Según Pablo Muñoz, director de Nascia “este tipo de dolencia se produce ante una desconexión del ritmo de trabajo y suele presentarse cuando se retoman las rutinas habituales después de unas vacaciones, una baja por enfermedad o maternidad, periodos de excedencia, etc. Esta situación provoca una constante sensación de rechazo y miedo ante el retorno a las actividades y obligaciones laborales.”

Según los expertos, la depresión post vacacional afecta al 35% de la población y suele durar entre 10 y 15 días. Los síntomas más característicos son sensación de tristeza, falta de sueño, irritabilidad, ansiedad e inquietud. Además, existen dos grupos de pacientes: los que han reducido el tiempo vacacional y por tanto no han disfrutado totalmente de un período de relajación necesario para la distensión y los que han hecho un gasto económico excesivo, lo que provoca ansiedad ante la

posibilidad de no poder hacer frente a esos pagos.

Sin embargo, los síntomas de esta depresión post vacacional desaparecen por sí mismos, a menos que exista otro tipo de trastorno. El peor inconveniente que puede aparecer es un acumulativo disgusto por la actividad laboral, lo que repercute en el rendimiento laboral y el logro de objetivos.

En Nascia recomiendan 5 consejos para conseguir minimizar los síntomas de esta depresión post vacacional para no caer en cuadros más agudos de estrés. Con ellos se puede conseguir una mejora en la actividad profesional y por tanto en la calidad de vida. Son los siguientes:

1.- Tratar de buscar el lado más positivo de la vuelta al trabajo. Además, es conveniente que unos días antes de regresar a la oficina se intente adaptar las rutinas habituales como horarios, alimentación, ocio y horas de sueño.

2.- Durante la primera semana de trabajo intentar hacer alguna actividad parecida a lo que se hacía durante las vacaciones, como algún paseo en el tiempo para comer, deporte o salidas con amigos después del trabajo. Son una buena ayuda para no echar tanto de menos los días de vacaciones.

3.- Valorar y aprovechar los fines de semana, son la mejor oportunidad para desconectar del trabajo hasta que se vuelva a tener otro periodo de vacaciones.

4.- Durante las horas de trabajo buscar momentos de pausa para reactivar la respiración, variable esencial en los procesos de control del estrés y la ansiedad.

Una respiración abdominal y profunda es una herramienta imprescindible de ayuda para afrontar los problemas a lo largo del día y para mantener la calma en momentos de máxima tensión. Respirar adecuadamente ayuda a relajar la mente, desconectar y mejorar el estado de ánimo.

5.- Levantarse de la mesa y moverse, ya sea a través de estiramientos o con un paseo corto, es una gran manera de retomar la jornada laboral. Cuando se comienza a sentir tenso, lo mejor es realizar algún ejercicio de relajación para volver a un estado más tranquilo.

5.- Otra buena ayuda puede consistir en redecorar el espacio laboral con objetos que recuerden las vacaciones o que provoquen pensamientos positivos. También es el momento para incorporar muebles ergonómicos y accesorios que aumenten la comodidad en el trabajo, iluminación suave, y todo lo necesario para crear un espacio de trabajo más cómodo. Y, por último, ¡atención con la postura!

Nascia es una compañía especializada en el sector de la salud y el bienestar, con tratamientos personalizados contra los problemas del estrés y la ansiedad utilizando las más avanzadas técnicas de psicofisiología aplicada y neurotecnología.. Ofrece un tratamiento específico para los trastornos de atención en niños, logopedia, neuroestimulación y rehabilitación cognitiva.

Aplica programas de optimización profesional y personal, formación y consultoría. Asimismo Nascia es el distribuidor exclusivo en España de sistemas avanzados de neurotecnología entre los que se incluyen PlayAttention y los sistemas de psicofisiología Nexus, de MindMedia.

Con una metodología propia y un equipo profesional multidisciplinar dispone de las últimas herramientas (tecnológicas y de innovación) en materia de medición y evaluación psicofisiológica. El método Nascia, utiliza técnicas de biofeedback no invasivo y de uso clínico para el diseño de sus tratamientos, siempre de manera personalizada.

Para más información:

Centro Nascia:

<http://www.nascia.com>

Paseo de la Castellana, 131 Bajo C

91 770 58 85

Datos de contacto:

Pablo Muñoz

Director

91 770 58 85

Nota de prensa publicada en: [28046](#)

Categorías: [Medicina Viaje Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>