

## **El estrés vacacional, un mal cada vez más frecuente entre la población**

**A pesar de que pueda resultar paradójico, en la actualidad muchas personas son incapaces de desconectar de su actividad profesional durante vacaciones, algo que aumenta los casos de estrés y ansiedad en esta época**

La palabra 'vacaciones' es para la mayoría de las personas descanso, tranquilidad y respiro. Sin embargo, para muchas otras es sinónimo de tensión, nerviosismo y ansiedad. Tener que planificar las vacaciones o afrontar un imprevisto durante el periodo de descanso, aumenta los casos de estrés estacional en verano, así lo afirman desde Symploké Psicólogos, una de las consultas de psicólogos en Madrid a precios más ajustados. El descanso es algo necesario para que el organismo se recupere y contribuya en el futuro al rendimiento de las personas en su trabajo. No en vano, el objetivo de las vacaciones no es otro que "cargar las pilas" para hacer frente a las obligaciones venideras.

Según los profesionales de Symploké Psicólogos, la cantidad de tiempo que se requiere para conseguir una eliminación total del estrés acumulado en el cuerpo es, como mínimo, de una semana. De hecho, lo ideal sería disfrutar de dos semanas de vacaciones para experimentar una desconexión plena, ya que durante los primeros días el organismo se ve afectado por la incapacidad de desconectar del trabajo o la adaptación a nuevas actividades y horarios. En Symploké Psicólogos, una de las consultas de psicólogos en Madrid a precios más accesibles, ayudan a muchas personas a trabajar mecanismos que les permitan dejar el estrés a un lado y disfrutar de sus vacaciones.

Desde Symploké Psicólogos añaden que, una de las causas que influyen en el desarrollo del estrés vacacional, se debe al cambio físico y psicológico que experimenta la persona por la pérdida de seguridad que le aporta la rutina. No obstante, también hay otras: el exceso de tiempo libre, expectativas irreales, dificultad para adaptarse a los cambios y novedades o conflictos familiares.

Como consulta de psicólogos en Madrid de referencia, los profesionales de Symploké Psicólogos recuerdan que, para evitar el estrés vacacional, es importante llevar a cabo una planificación con objetivos reales, dejando siempre margen a posibles imprevistos. Asimismo, para lograr una desconexión total, se recomienda delegar tareas y mantenerse alejado de elementos relacionados con el trabajo (agenda, teléfono, email, etc.). La búsqueda de actividades placenteras y llevar a cabo hábitos saludables como la práctica de ejercicio, también contribuyen de manera activa a un mejor descanso a nivel físico y mental durante las vacaciones.

### **Datos de contacto:**

Fernando G.

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

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>