

Tras el periodo vacacional puede aparecer un cierto malestar por la readaptación al ritmo y exigencia laboral que suele durar entre una semana y diez días. Se trata de síntomas como apatía, mal humor, sensación de cansancio... es lo que conocemos como síndrome postvacacional.

Cada persona lo vive de forma diferente y tiene una intensa relación con su vinculación al trabajo y el grado de satisfacción laboral. Te dejamos unos sencillos consejos prácticos para facilitar tu vuelta a la rutina.

VUELVE A LA RUTINA CON LAS PILAS BIEN CARGADAS

Incorpórate al trabajo relajadamente y con la ilusión de disfrutar de la vida tras las vacaciones.

Evita la soledad buscando el apoyo y la ayuda de compañeros y familiares.

Estimula la autoestima y fomenta los pensamientos positivos.

Haz ejercicio diario.

Intercala actividades divertidas y **mantén siempre el buen humor.**

Consume una dieta equilibrada, variada y moderada.

Incorpora novedades en las tareas cotidianas para escapar de la rutina.

Utiliza métodos de autodisciplina y control conductual.

Evita el consumo de medicamentos estimulantes sin el consejo médico.

Consulta con tu médico de confianza si el malestar dura más de 10 días.

