



Viernes, 25 de Agosto de 2006

universia.es

[Argentina](#) [Brasil](#) [Chile](#) [Colombia](#) [España](#) [México](#) [Perú](#) [Portugal](#) [Puerto Rico](#) [Uruguay](#) [Venezuela](#)

Secciones

- [Estudiantes](#)
- [Internacionales](#)
- [Investigación](#)
- [Cultura](#)
- [Internet](#)
- [Cooperación](#)
- [Política Univ.](#)
- [C.R.U.E.](#)

- [Archivo](#)
- [Fueron Portada](#)
- [Kiosko](#)

- [Videoteca](#)
- [Sala de prensa](#)

- [Gabinetes Univ.](#)
- [Revistas Univ.](#)
- [Radio y TV Univ.](#)

- [El Tiempo](#)

Puedes ver esta noticia traducida al portugués gracias al



25/8/2006

Prevenir el síndrome post-vacacional

[Universidad de Granada](#)

Tomar los días de descanso partidos en lugar de todos seguidos ayuda a prevenir el síndrome post-vacacional.

Durante las próximas semanas, millones de españoles pondrán fin a sus vacaciones y volverán a incorporarse a sus centros de trabajo. Atrás quedarán los días de descanso, las fotos frente al mar y los recuerdos veraniegos: la rutina habrá vuelto para quedarse, al menos durante unos meses.

Los expertos calculan que el 35 por ciento de los trabajadores españoles de entre 25 y 40 años sufrirán este año el denominado síndrome post-vacacional, un estado de malestar genérico en el individuo debido a su incapacidad de adaptación al trabajo tras la finalización de las vacaciones.

Humbelina Robles Ortega, investigadora del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la [Universidad de Granada](#), advierte de que la vuelta a la rutina puede provocar síntomas tanto físicos como psicológicos.

“Normalmente, cuando el síndrome post-vacacional, también llamado prelaboral, se manifiesta físicamente no es más que una somatización de un malestar psíquico”

Cansancio, falta de apetito y concentración, somnolencia o insomnio, taquicardia y dolores musculares son algunos de los síntomas de este mal.

En el aspecto psicológico, el síndrome post-vacacional provoca en el individuo irritabilidad, ansiedad, tristeza, pasotismo y una profunda sensación de vacío.

La profesora Robles Ortega apunta que una buena medida para prevenir la aparición de este trastorno es fraccionar las vacaciones, en lugar de tomar todos los días seguidos.

“Si disponemos de un mes y nuestra empresa nos lo permite, podemos coger quince días primero, y otros quince más adelante. Esto nos servirá para evitar saturarnos, la sensación de estar de vacaciones se alargará, y además, los cambios en los hábitos no serán tan drásticos y permanentes por lo que la incorporación no será tan traumática”.

Además, la investigadora de [la UGR](#) recomienda “establecer un período de readaptación” a la vuelta de las vacaciones, por lo que “la opción más recomendable” es regresar unos días antes de la reincorporación laboral.

“Durante esos dos o tres días, continúa Humbelina Robles, debemos volver a nuestros hábitos cotidianos, o abandonar aquellos que hayamos adoptado durante nuestras vacaciones, como acostarnos más tarde de lo habitual o dormir la siesta”.

El objetivo de esta progresiva vuelta a la cotidianeidad no es otro que “evitar que la reincorporación sea tan brusca”

Robles recomienda “evitar darle demasiada importancia” a este malestar, y afrontar la vuelta al trabajo “como una nueva etapa llena de otros momentos gratificantes”.

La investigadora granadina aconseja planificar viajes y otras actividades placenteras durante todo el año y no limitarlas únicamente a los meses estivales, ya que así evitaremos “la sensación de que el trabajo no viene acompañado de buenos momentos”, que es la que en definitiva provoca el síndrome post-vacacional.

Puedes ver más información en el portal de CIENCIA, INVESTIGACIÓN Y PDI

Puedes ver esta noticia traducida al portugués gracias al



especial

XML Crónica XML
Haz página de inicio

Buscar en **Crónica**

Envía tu opinión

- [Mis noticias **NEW!**](#)
- [Envía tus noticias](#)
- [Crónica en tu web](#)
- [Noticias de tu Universidad](#)

[Boletines Universidad Wharton](#)

[Crue Noticias](#)

[Cuib Noticias](#)



Noticias Relacionadas

[04/04/2006]

Gloria Lomana afirma en la Universidad de Navarra que "el mercado publicitario apostará sólo por dos o tres cadenas potentes"

Según la directora de los Servicios Informativos de Antena 3, "en 2010 la cadena líder no superará el 16% de audiencia". [\[+\]](#)

[02/09/2005]

Síndrome post-vacacional

[Universidad CEU San Pablo](#)

La profesora de psicología, Pilar Egea, afirma "no es una afección clínica sino un proceso de adaptación a la vida cotidiana que pasa en una semana". [\[+\]](#)

[20/04/2006]

La radio más cerca

[Universidad de Castilla-La Mancha](#)

En la VII Semana de la Radio, que se celebrará del 25 al 28 de abril la Universidad y la Cadena Ser acercan la radio a los estudiantes. [\[+\]](#)

[14/03/2006]

"La probabilidad de que la gripe aviar alcance a aves destinadas a la cadena alimentaria es remota"

[Universidad Complutense de Madrid](#)

"La gripe aviar es un problema de Sanidad Animal no de Seguridad Alimentaria". Así de convencido se muestra el profesor Víctor Briones del Laboratorio de Vigilancia Sanitaria de la Universidad Complutense de Madrid quien nos ha desvelado en una entrevista, los pormenores de esta enfermedad que ya no conoce fronteras. [\[+\]](#)

Comenta la noticia

Nombre:

E-mail:

Comentario:

[enviar >](#)

[borrar >](#)

Con el mecenazgo de 

Copyright © 2003 Portal Universia S.A. Todos los derechos reservados
(Avda. de Cantabria s/n - Edif. Arrecife, planta 00.28660 Boadilla del Monte) - Madrid. España.

Contacta con nosotros: [Usuarios](#) | [Empresas-Instituciones-Medios comunicación](#)

[Código Ético](#) | [Aviso Legal](#) | [Política de confidencialidad](#) | [Quiénes somos: Sala de Prensa](#)