



Y después de vacaciones, ¿que?

Consejos útiles para evitar el síndrome post-vacacional.

Todos los lunes, la mayoría de trabajadores sienten un estado de desánimo tras dos días de descanso (fin de semana). Algo parecido ocurre a la vuelta de las vacaciones, aunque de forma más intensa, debido a que el periodo de descanso es mayor.

La vuelta a la rutina puede provocar, incluso, lo que se conoce como síndrome post-vacacional. Expertos psicólogos consideran que, la principal causa de este estado emocional negativo, es la mala planificación de las vacaciones.

Por ello, es conveniente que a la hora de planificar el periodo de descanso tengamos en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Dividir, si puede ser, los días de vacaciones de forma que podamos disfrutar de dos periodos vacacionales al año (por ejemplo dos semanas en verano y dos semanas en otra fecha).
- Distribuir las vacaciones de forma que el último día de vacaciones lo pasemos en casa, para que antes del primer día de trabajo, tengamos al menos un día par

...