

VUELTA AL TRABAJO

Un **25-30%** de los trabajadores van a padecer **síndrome post-vacacional**



VUELTA DE VACACIONES

Volver a casa unos días antes de la incorporación al trabajo ayuda a retomar la rutina con menor estrés y ansiedad.



ACTIVIDADES

Realizar actividades que sean placenteras y satisfactorias. Aprovecha los momentos libres para leer un libro, escuchar música, pintar o aprender algo nuevo ayuda a mejorar el estado de ánimo.



RELAJACIÓN

Hacer ejercicios de relajación, mindfulness o yoga fomenta la eliminación de pensamientos negativos y nos mantiene en un estado de ánimo estable.

HORARIOS

Es importante recuperar de forma progresiva el horario habitual (horario de sueño, comidas y actividad física). Retomar poco a poco la rutina disminuye el sentimiento de insatisfacción que podemos sentir tras las vacaciones.



TAREAS

Priorizar las tareas que tenemos que llevar a cabo, empezando por aquellas más fáciles y de menor duración.



NUEVOS OBJETIVOS

Es importante marcar unos objetivos realistas par evitar el riesgo de sobrecargarnos de actividades y propósitos.

