



Pedro Tuset del Pino

Magistrado-Juez de lo Social de Barcelona.



---

## El temido regreso de las vacaciones, entre el síndrome y las fobias

Como suele ocurrir cada año, al finalizar nuestras vacaciones y **retomar el pulso habitual de nuestra actividad diaria**, nos conduce a lo que en términos psicológicos se denomina [Síndrome Postvacacional](#).

El síndrome postvacacional, la depresión postvacacional, también conocida como estrés postvacacional, es **un grupo de síntomas comunes que las personas sufren cuando regresan a su trabajo o a sus obligaciones de estudio** después de un período de descanso o vacaciones, caracterizado por un nivel emocional presidido por la apatía o la tristeza asociado a un cansancio generalizado.

No se considera una enfermedad, sino que **es un problema adaptativo** que se produce al volver a la rutina y a la vida después de las vacaciones, en particular cuando la persona considera su trabajo como algo negativo, que realiza de manera obligada o del que se deriva un sacrificio.

Síndrome postvacacional (Foto: Freepik)

Pero este llamado síndrome no solo se produce por la vuelta al trabajo o a la escuela –en niños y adolescentes–, sino que también implica volver a adaptarse a un ritmo horario más rígido, levantarse temprano, reasumir obligaciones y organizar la forma de vida que se llevarán a cabo durante los siguientes meses. Esto que es un proceso normal de adaptación, en algunos cas ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |