13/04/2009

ECONOMIST&JURIST

Redacción

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

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |