

Cómo reconectar tras las vacaciones

Recuperar la rutina de forma saludable



La vuelta al trabajo es un proceso de adaptación. Recuperar progresivamente las rutinas y las responsabilidades cotidianas, contribuye a evitar el estrés y alcanzar un mayor bienestar.

Tras la emoción y el disfrute del periodo vacacional, septiembre marca la vuelta a las responsabilidades laborales. Esta vuelta requiere habitualmente de unos días para readaptarse al ritmo de trabajo, los horarios y las responsabilidades cotidianas.

Algunas personas pueden experimentar temporalmente cansancio, dificultades de concentración o una menor sensación de energía, situaciones que suelen ser transitorias. Por otra parte, la reincorporación también puede representar una oportunidad para retomar proyectos, recuperar el contacto con los equipos y volver a actividades que también aportan sentido, aprendizaje y desarrollo personal.

La evidencia científica muestra que adoptar hábitos saludables y realizar una reincorporación progresiva favorece el bienestar psicológico y facilita una vuelta al trabajo más saludable, productiva y satisfactoria.

Mantener intereses, objetivos y espacios de bienestar a lo largo de todo el año, sin concentrar todas las expectativas de disfrute en los periodos vacacionales, contribuye además a una mejor adaptación y equilibrio personal.



¿Cómo retomar el trabajo?

1. Recupera gradualmente los horarios habituales

Los cambios bruscos en los horarios de sueño pueden aumentar la fatiga y dificultar la concentración. Intenta recuperar progresivamente tu rutina horaria y de descanso unos días antes de incorporarte al trabajo.

2. Ordena tu espacio de trabajo

Ordena tu mesa de trabajo evitando los montones caóticos y organiza tu agenda.

3. Prioriza y organiza las tareas

Si te es posible, dedica los primeros días a revisar temas pendientes, establecer prioridades y planificar objetivos realistas. Una adecuada organización ayuda a reducir la sensación de sobrecarga y el estrés percibido.

4. Mantén pausas y micropausas durante la jornada

Realizar breves pausas para levantarte, estirar las piernas o cambiar de actividad favorece la recuperación mental y ayuda a mantener la atención y el rendimiento.

5. Habla y pide apoyo si lo necesitas

Compartir preocupaciones con personas de confianza, con compañeros o responsables puede facilitar la adaptación. Los entornos de trabajo con comunicación abierta y apoyo social favorecen la salud mental y el bienestar laboral.

¿Qué nos puede ayudar?

1. Márcate nuevos objetivos

Aprovecha este momento para plantearte metas realistas y alcanzables para las próximas semanas o meses. Tener nuevos retos e ilusiones contribuye a aumentar la motivación y mejorar el estado de ánimo.

2. Incorpora actividad física a tu día

La actividad física regular mejora el estado de ánimo, reduce la ansiedad y contribuye a una mejor adaptación al estrés. Caminar, utilizar las escaleras o practicar ejercicio moderado son opciones beneficiosas.

3. Cuida la alimentación y la hidratación

Mantener una alimentación equilibrada y una adecuada hidratación ayuda a recuperar energía y favorece el bienestar físico y mental, también durante la reincorporación laboral.

4. Reflexiona sobre los aspectos positivos de tus vacaciones e intenta incorporarlos a tu vida cotidiana

Dedicar tiempo a una afición que disfrutas o reservar momentos para desconectar. Integrar algunos elementos de tu experiencia vacacional en el día a día puede ayudarte a prolongar la sensación de bienestar y serenidad.



Mantener intereses, objetivos y espacios de bienestar a lo largo de todo el año contribuye a una mejor adaptación y equilibrio personal