GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Estrella Soria Molinillo explica cómo tratar el síndrome postvacacional

Actualidad Empresarial | 16/09/2023 | 00:00

El síndrome postvacacional se refiere a la ansiedad, estrés o presión emocional que siente una persona cuando debe readaptarse a sus actividades de rutina tras finalizar sus vacaciones. Este síndrome es muy común en los estudiantes y trabajadores, ya que les puede resultar difícil recuperar sus hábitos, regresar a la realización de tareas e iniciar nuevos proyectos.

Estrella Soria Molinillo, psicóloga especializada en psicoterapia emocional, explica más sobre este síndrome en sus sesiones terapéuticas y da a sus pacientes las herramientas necesarias para superarlo con eficacia.

¿Cómo prevenir el síndrome postvacacional?

Es común sentir estrés, frustración y presión cuando se regresa al trabajo o los estudios tras vivir unas experiencias vacacionales intensas lejos de cualquier tipo de rutina u obligación. Sin embargo, este estrés puede llegar a convertirse en una sensación frecuente y molesta, impidiendo que las personas realicen sus labores con eficacia. Por lo tanto, es recomendable tomar ciertas prevenciones durante y después del periodo vacacional para evitar que ese estrés genere ansiedad, depresión, sudoración, temblores, hiperventilación y otros síntomas del síndrome postvacacional. Entre estas prevenciones, está reservar algunos días del final de las vacaciones para prepararse para la reincorporación a las actividades de rutina. De esta manera, es mucho más sencillo iniciar el primer día de clases o trabajo, ya que el cambio no ocurre de manera radical. Durante esta preparación es fundamental adaptar los horarios de manera progresiva, mantener una buena alimentación, desconectarse del estrés y hacer algo de ejercicio físico para recuperar energía.

Ayuda profesional para combatir el síndrome postvacacional

La preparación y programación de rutina previa a la llegada de las actividades laborales ayuda en gran medida a combatir el síndrome postvacacional. De la misma forma, muchos expertos recomiendan descansar de las vacaciones, evitar los pensamientos negativos, no tomar decisiones importantes mientras se está en estado de recuperación y trazar metas alcanzables, entre otros. Por supuesto, cuando ninguno de estos consejos parece funcionar o la persona no consigue aplicarlos debido a un estrés o decaimiento constante, resulta fundamental consultar con un terapeuta. La razón de ello es que el afectado puede estar sufriendo de estrés crónico, ansiedad o depresión, los cuales son trastornos mentales que deben ser tratados con un profesional.

Estrella Soria Molinillo es considerada una especialista en gestión del estrés, ansiedad y todo lo relacionado con el síndrome postvacacional. Esta especialista ha ayudado a adultos y parejas a mejorar sus estados de salud con base en terapias efectivas y personalizadas. Además, en su página web están disponibles los contenidos gratuitos y resumidos sobre cómo lidiar con el estrés y otros problemas de salud mental general.

Estrella Soria Molinillo ayuda a estudiantes y trabajadores a superar el síndrome postvacacional y tratar cualquier tipo de problema psicológico que pueda generar el mismo. De la misma manera, esta psicóloga ofrece servicios profesionales para sexualidad en la pareja, diabetes tipo 1 y terapias individuales para abordar problemas específicos.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/216955-estrella-soria-molinillo-explica-como-tratar-el-sindrome-postvacacional.htm