

¿Síndrome Post-Vacacional?

NP 03 – Septiembre 2019



- ✓ Regula tu horario antes de incorporarte al trabajo, es decir, vuelve poco a poco a tus horarios nocturnos habituales.
- ✓ Planifica tu vuelta al trabajo con tiempo suficiente para tener una visión global de las actividades que has dejado pendientes.
- ✓ Realiza **pequeños cambios**; es sencillo aportarle un nuevo aire al entorno de trabajo.
- ✓ Busca nuevas metas y márcate nuevos objetivos, ya que contribuye a estar motivados y tener una buena actitud ante el trabajo.
- ✓ Tómate con calma la vuelta, sin agobiarte por el trabajo acumulado de estos días de vacaciones.
- ✓ Haz deporte, ya que libera endorfinas y ayuda a mejorar el estado de ánimo y el estrés.
- ✓ Mantén una actitud positiva.

