

## SÍNDROME POSTVACACIONAL

### Señor Director:

Muchos dicen que un año comienza verdaderamente en marzo, cuando un nuevo ciclo laboral o de estudios se inicia. El fin de las vacaciones se entremezcla con una serie de obligaciones que pueden derivar en una sensación de estrés que antagoniza con el descanso previo. Y este efecto puede ser dañino para la salud mental de trabajadoras y trabajadores.

¿Cómo mitigar esta transición? Hacerse esta pregunta es fundamental, tanto a nivel personal, como al interior de los ecosistemas laborales. Una clave importante desde las organizaciones es generar espacios de comunicación en los que se pueda hablar en equipo sobre nuevos objetivos, ponerse al día respecto de lo que ocurrió en el período de descanso y generar instancias de camaradería.

Esta pregunta, en el plano personal, también es desafiante. Este regreso es una oportunidad

para revisar objetivos individuales y evaluar las distintas dimensiones de la vida laboral. Cuando la cesantía es alta, regresar a un trabajo puede parecer razón suficiente de entusiasmo, sin embargo, también es importante prestar atención a posibles síntomas de desgaste físico y mental, como molestias estomacales, dolor de cuello, palpitaciones, etc, que podrían ser señal de que no se está en el lugar adecuado.

Cuidar la salud mental, tanto a nivel individual como colectivo, es un aspecto crucial para mantener un clima laboral óptimo, que permita abordar los desafíos profesionales cada vez más exigentes al interior de los equipos.

**Silvia Ascencio,**  
**Académica Facultad**  
**de Psicología UDP**