



YEISON JAIR RODRIGUEZ LAVERDE <yjrodriguez@ucatolica.edu.co>

Volvimos a la U. y debemos acomodar nuevamente nuestros horarios y hábitos

1 mensaje

Seguridad y Salud <seguridadysalud@ucatolica.edu.co>

31 de enero de 2023, 12:11

Responder a: seguridadysalud@ucatolica.edu.co

Para: yjrodriguez@ucatolica.edu.co

Universidad Católica de Colombia

ucatolica.edu.co



UNIVERSIDAD CATÓLICA
de Colombia
Vigilada Mineducación



Apreciado Yeison Jair Rodríguez:

¡Volvimos a la U. y debemos acomodar nuestros hábitos y horarios después de vacaciones!



Programar el despertador.



Tomar el transporte público.



Alistarse para cumplir con las obligaciones laborales.

Son actividades que a muchas personas les genera ansiedad y depresión después de haber terminado sus vacaciones, lo que se conoce como **síndrome postvacacional**. La clave para gestionar estas emociones es entender que el trabajo es el camino para cumplir nuestros sueños.

¿Qué es el síndrome postvacacional?

Es un conjunto de síntomas que se manifiestan como una reacción habitual, en la mayoría de las personas que vuelven a la rutina, tras un periodo de vacaciones.

Algunos signos que pueden presentarse son: Estrés, ansiedad, cansancio injustificado, insomnio, falta de concentración, olvidos involuntarios entre otros.



¿Cómo volver con las pilas puestas?

- Comenzar el trabajo poco a poco.
- Planificar los descansos.
- Respetar las horas de las comidas y del sueño.
- Practicar hábitos de vida saludables (ejercicio físico).
- Mantener un hábito dietético sano.

No olvidar que la **ACTITUD** juega un papel importante en ese proceso de adaptación, por lo cual es necesario tener **PENSAMIENTOS POSITIVOS**.



Universidad Católica de Colombia

Av. Caracas # 46 - 72 / Sede Las-Torres - PBX: (57 1) 3 27 73 00 - (57 1) 3 27 73 33

Vigilada Mineducación. | © todos los derechos reservados 2018

Para anular su suscripción, haga [click aquí](#)

Este correo electrónico fue enviado a través de [MasterBase® ST](#)