

La rutina tras las vacaciones: cuando el descanso deja paso al reto de la adaptación

1.9.2026 - | Vithas

El 15% de los adultos experimenta síntomas relacionados con este proceso de readaptación tras las vacaciones, siendo estas molestias normalmente transitorias

Fatiga, irritabilidad, falta de concentración, apatía o alteraciones del sueño son algunas de las manifestaciones que pueden aparecer durante los primeros días tras las vacaciones de verano. Aunque popularmente se conoce como "síndrome postvacacional", los especialistas recuerdan que no se trata de una enfermedad, sino de un proceso de adaptación psicológica y emocional ante el regreso a las obligaciones laborales, académicas y familiares.

Según datos de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), alrededor del 15% de los adultos experimenta síntomas relacionados con este proceso de readaptación tras las vacaciones. Estas molestias, normalmente transitorias, remiten en una o dos semanas conforme la persona recupera sus hábitos y rutinas habituales. Para el doctor Víctor Navalón, psiquiatra de Vithas Valencia 9 de Octubre, "la clave está en comprender que el cerebro necesita un periodo de ajuste para adaptarse de nuevo a las exigencias cotidianas".

"Durante las vacaciones modificamos horarios, responsabilidades y niveles de exigencia. La vuelta a la rutina implica un cambio brusco que puede generar malestar emocional, cansancio, irritabilidad o dificultades de concentración. En la mayoría de los casos estamos ante una reacción adaptativa normal y pasajera, no ante un trastorno psiquiátrico", afirma el profesional. El especialista explica que estas sensaciones suelen ser más intensas en personas sometidas a elevados niveles de estrés, con escasa satisfacción laboral o que atraviesan situaciones personales complejas.

"Las vacaciones -comenta Navalón- actúan como una pausa que reduce temporalmente la presión diaria. Cuando regresamos al entorno habitual reaparecen las responsabilidades y preocupaciones que habían quedado en segundo plano, lo que puede generar una sensación de sobrecarga durante los primeros días". Los síntomas más habituales incluyen cansancio físico y mental, alteraciones del sueño, falta de motivación, dificultades de concentración, irritabilidad, ansiedad y una sensación temporal de menor rendimiento en el trabajo o en los estudios. Además, algunas personas pueden presentar molestias físicas como dolores musculares, problemas digestivos o falta de apetito.

Cómo afecta el síndrome postvacacional a los estudiantes

Aunque suele asociarse al ámbito laboral, el síndrome postvacacional también puede afectar a niños, adolescentes y universitarios cuando finalizan las vacaciones y deben retomar horarios, obligaciones académicas y actividades extraescolares. En el caso de los estudiantes, el impacto psicológico se produce por el cambio repentino de una etapa caracterizada por una mayor libertad, ocio y flexibilidad horaria a otra marcada por normas, horarios fijos, responsabilidades académicas y exigencias de rendimiento. "Esta transición puede generar desmotivación, nerviosismo, dificultades de concentración, irritabilidad, cansancio y problemas para recuperar los hábitos de sueño", subraya Navalón.

La adaptación suele resultar especialmente exigente en momentos de cambio educativo, como el inicio de la escolarización, el paso de primaria a secundaria, el comienzo del bachillerato o la

entrada en la universidad. En estas circunstancias, además del regreso a la rutina, los jóvenes deben enfrentarse a nuevos entornos, compañeros, profesores y niveles de exigencia académica.

Según el doctor Víctor Navalón, "los estudiantes también pueden experimentar una sensación de pérdida al terminar las vacaciones, especialmente cuando deben afrontar períodos de exámenes, cambios de etapa educativa o elevados niveles de exigencia académica. La anticipación y la recuperación progresiva de los horarios ayudan a minimizar este impacto emocional". El especialista añade que la mayoría de los casos se resuelve de forma espontánea en pocos días, aunque recomienda prestar atención cuando el malestar se prolonga, interfiere en el rendimiento académico o genera síntomas persistentes de ansiedad o bajo estado de ánimo.

Cuando conviene consultar con un profesional

Los expertos coinciden en que la llamada depresión postvacacional no constituye un diagnóstico clínico específico, sino una respuesta adaptativa que suele desaparecer a medida que la persona recupera sus rutinas. Sin embargo, cuando los síntomas persisten más allá de dos o tres semanas, afectan de forma significativa a la vida laboral, académica, familiar o social, o muestran características propias de un trastorno de ansiedad o depresión, es recomendable solicitar una valoración profesional. "Si el malestar se mantiene en el tiempo o limita el funcionamiento habitual de la persona, es importante acudir a un profesional de salud mental para realizar una evaluación adecuada y descartar otros problemas psicológicos que puedan estar detrás de esta situación", señala el doctor Navalón.

Para facilitar una transición más saludable, los especialistas recomiendan reincorporarse de forma progresiva a las obligaciones habituales, recuperar los horarios de sueño antes de finalizar las vacaciones, mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física regular y reservar espacios para el ocio y las relaciones sociales durante todo el año. También aconsejan fijar objetivos realistas durante los primeros días y evitar la autoexigencia excesiva.

Sobre Vithas El grupo Vithas está integrado por 22 hospitales y 40 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 14.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud+. Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. Vithas.es Goodgrower.com Síguenos en: LinkedInInstagramTikTokFacebookXYoutube

<https://vithas.es/comunicacion/actualidad/la-rutina-tras-las-vacaciones-cuando-el-descanso-deja-paso-al-reto-de-la-adaptacion>