

EL SÍNDROME POSVACACIONAL

1. Realiza un resumen de la noticia en unas diez líneas
2. Recoge al menos una reflexión de:

EL LOCUTOR:

TESTIMONIOS DE LA CALLE:

EXPERTOS:

3. Sustituye las palabras subrayadas por las expresiones que aparecen en el reportaje:

La vuelta al trabajo trae consigo a veces el llamado síndrome posvacacional.

Los psicólogos advierten que volver a la rutina puede influir en nuestro estado de ánimo.

Cansancio, mal humor, que hay que sacarse de encima lo más pronto posible .

Mucho disgusto, mucha desidia por trabajar.

No me gusta que suene el despertador por las mañanas.

Síntomas que según los expertos se corresponden con un estado emocional normal.

Es una reacción adaptativa, emocional. No se puede considerar, quizás una enfermedad, un trastorno propia mente dicho.

Es una reacción emocional, inespecífica. En el sentido que... la podemos encontrarla en otras situaciones de otro tipo.

Yo diría que la persona que tiene un puesto de trabajo debería estar muy contento y defenderlo a fondo.

Y otros dicen que en sus tiempos nunca oyeron hablar de algo así.

Yo nunca lo tuve estas cosas.

Y es que algunos expertos afirman que nunca existió y que surge, dicen, en una sociedad de la abundancia donde todo se presenta como fácil, agradable y poco complicado.

Y aseguran que solo se trata de enfrentar un cambio de ritmo y volver a la rutina.

Como nosotros los mayores, los pequeños también pueden sufrir estrés posvacacional.

Y cada vez son más, advierten los especialistas. Entre un 5 y un 8 %.

Es trabajo de los padres.

Que ellos transmitan a los chiquitines una actitud de alegría, de entusiasmo, de que donde les están llevando es un sitio agradable, donde van a estar bien acogidos. O sea, que les inspiren confianza.

Confianza y un retorno gradual al día a día.

Los pequeños se adaptan rápidamente, pero hay que estar atento.

Prestar especial atención si los niños se encuentran más intranquilos, más rebeldes, algo menos obedientes, tienen más rabietas... eh... tienen un comportamiento pues diferente al que han tenido durante las vacaciones.



SOLUCIONES

La vuelta al trabajo **conlleva** a veces el llamado síndrome posvacacional.

Los psicólogos advierten que volver a la rutina puede **afectar a** nuestro estado de ánimo.

Cansancio, mal humor, que hay que sacarse de encima **cuanto antes** .

Fin de las vacaciones y algunos de los que vuelven al trabajo hablan de ese síndrome, el de todos los años. El posvacacional.

Mucha desgana, mucha desidia por trabajar.

No me gusta que suene el despertador por las mañanas.

Síntomas que según los expertos se corresponden con un estado emocional normal.

Es una reacción adaptativa, emocional. No se puede considerar, quizás una enfermedad, un trastorno **en sentido estricto**.

Es una reacción emocional, inespecífica. En el sentido que... la podemos encontrarla en otras situaciones de otro tipo.

Unos le ven el lado bueno.

Vuelvo contento, con ganas...

Vuelves a ver a los compañeros de trabajo, a los alumnos en mi caso. Eh... vuelves, cambias de rol.

Yo diría que la persona que tiene un puesto de trabajo debería estar muy contento y defenderlo a **tope**.

Y otros dicen que en sus tiempos nunca oyeron hablar de algo así.

Yo nunca lo tuve estas cosas.

Y es que algunos expertos afirman que nunca existió y que surge, dicen, en una sociedad de la abundancia

donde todo se presenta como fácil, agradable y **sencillo**.

Y por tanto y por extensión, todo lo que es difícil, cuesta, es desagradable... se supone que no sería lo deseable

y por tanto es problemático y como problemático, patológico.

Y aseguran que solo se trata de **afrontar** un cambio de ritmo y volver a la rutina.

Como nosotros los mayores, los pequeños también pueden sufrir estrés posvacacional.

Y cada vez son más, advierten los especialistas. Entre un 5 y un 8 %.

Es trabajo de los padres.

Que ellos transmitan a los chiquitines una actitud de alegría, de entusiasmo, de que donde les están llevando es un sitio agradable,

donde van a estar bien **atendidos**. O sea, que les inspiren confianza.

Confianza y un retorno **paulatino** al día a día.

Los pequeños se adaptan rápidamente, pero hay que estar **pendiente**.

Prestar especial atención si los niños se encuentran más intranquilos, más rebeldes, algo **más desobedientes**,

tienen más rabieta... eh... tienen un comportamiento pues diferente al que han tenido durante las vacaciones.

