

30/08/2015 Ultima Hora

DOMINGO, 30 DE AGOSTO DE 2015

LOCAL

Ultima Hora 23

Síndrome posvacacional, ¿realidad o mito?

▶ La psicóloga Mariona Fuster afirma que se trata de «procesos normales de adaptación» y que «no está recogido en ningún manual»

RODRIGO DE MIGUEL

De estar en la playa, comiendo una paella o en un chiringuito costero... al trabajo. De golpe y sopetón, nos encontramos de nuevo con la rutina diaria. Es en este punto donde, según algunos estudios, alrededor de un 30 % de la población sufre el llamado síndrome posvacacional.

Sin embargo, para la psicóloga clínica y miembro del Col·legi de Psicòlegs de les Illes Balears, Mariona Fuster, este problema o patología no existe como tal y «es más una cosa de los medios, ya que no se recoge en ningún manual de psicología ni la gente acude a las consultas por ello».

Según Fuster, el llamado estrés posvacacional es sólo un conjunto de síntomas que siempre se dan al terminar las vacaciones y volver al trabajo: un peor estado de ánimo, insomnio, irritabili-

Apunte

Tomar el sol, un buen remedio natural ante el estrés

Aunque hay que hacerlo tomando precauciones, ponerse al sol le viene muy bien a nuestra salud. Es lo que se extrae de un estudio de la Universidad Autónoma de Madrid en 2009 sobre la naturaleza como moderadora del estrés infantil. Según se expone, mejora el estado de ánimo y es una fuente natural de vitamina D, que ayuda enormemente contra el estrés. Por tanto, aunque se acaben las vacaciones, podemos desestresarnos con la ayuda de unos rayos de sol al día.

dad... Sin embargo, según dice, «son procesos normales de adaptación, a los que se llama de una forma». Asegura que «es una invención».

Para evitar estos síntomas, Fuster hace una serie de recomendaciones: no dejar de hacer actividades fuera del horario de trabajo, intentar llevar unos hábitos saludables de vida y llevar una dieta equilibrada, «aunque sea con tupperes, pero evitar aquello de tomarse sólo una barrita energética en el trabajo. Hay que darse un tiempo porque nuestro sistema se adapta a cualquier situación», afirma. También recalca el papel del sol en este cambio anímico: «Nos mejora mucho el ánimo, más de lo que creemos, y cuando



A mucha gente le cuesta pasar del relax veraniego a la oficina. ■ Foto: G. A.



Mariona Fuster, psicóloga.

nos falta en invierno también nos afecta».

Según esta psicóloga, y al contrario de lo que pueda llegar a pensarse muchas veces, «el trabajo nos da salud mental». El estar ocupado, mental y físicamente, es muy beneficioso según Fuster. No obstante, reconoce que según que tipo de trabajadores lo pueden tener más difícil:

«Las personas con trabajos muy estresantes o pesados, o que están frustradas con su puesto de trabajo, pueden tener más proble-

mas». Sin embargo, recuerda que esto no son nada más que «trastornos adaptativos» que generan mayor estrés, pero que no son patológicos.

Crisis

Por último, Fuster cree que la crisis no ha incidido demasiado en un aumento de estos síntomas, aunque si ve posible «que la precariedad laboral pueda aumentar un poco la tendencia». Según percibe, quien más aqueja este mito del síndrome posvacacional son personas de entre 40 y 50 años, pero reitera que «a lo mejor pueden estar más fatigados, y van al médico de cabecera, pero no les pasa nada raro».

Uno de los síntomas más comunes es el cansancio.
INGIMAGE.COM



Reaparece el malestar posvacacional

Acabar las vacaciones y volver al trabajo puede provocar un cuadro de estrés y ansiedad en algunas personas durante dos o tres días hasta que el cuerpo se adapta a los nuevos horarios

Anabel Ruiz
PALMA



■ ¿De verdad existe el síndrome posvacacional? El debate regresa en septiembre. Las vacaciones estivales han acabado y la mallorquina vuelven a sus puestos de trabajo. Madrugar, atascos, responsabilidades, rutina. Unas actividades que pueden provocar un cuadro de estrés y ansiedad a una parte de la población, al pensar que se han terminado los dulces días de descanso y que estos no volverán hasta dentro de un año.

Según los expertos consultados, el cuadro de intranquilidad es un estado de ánimo que no está aceptado como una enfermedad, ya que es algo "que se ha puesto de moda" en la actualidad. Hace pocos años que se conoce la existencia del deno-

minado síndrome posvacacional y se habla de él. "Se trata de algo que ha fabricado la sociedad", zanja de entrada el decano del Colegio de Psicología de Balears, Javier Torres.

Centenares de personas han guardado las maletas de viaje para regresar al trabajo. Volver de las vacaciones es un proceso de adaptación necesario cuando se entra de nuevo en contacto con la vida activa. Aunque el decano lo define como la clásica "pereza".

"Solo existe una excepción", subraya Torres. "Pueden producirse casos en los que los trabajadores tengan problemas laborales anteriores con sus compañeros o jefes. Pensar que deben enfrentarse de nuevo a esas situaciones desagradables puede provocar un cuadro de ansiedad", explica el decano de los psicólogos, quien resalta que se trata de "una causa previa y justificada".

"Pensar que uno debe enfrentarse a una situación desagradable puede generar ansiedad", dice Javier Torres

Desear demasiado la llegada de las vacaciones es el principal motivo que provoca el cuadro de estrés, apunta, por su parte, el psicólogo Cristian Castro. Unos ansiados días de relax que "terminan muy rápido". Por ello, el psicólogo aconseja disfrutar del descanso sin agobios y pensar que volver al trabajo es lo normal.

El síndrome posvacacional puede solucionarse de diversas formas "dependiendo de la persona ya que no existe un perfil general", subraya el psicólogo, quien destaca que uno de los signos más comunes es padecer problemas de insomnio, lo

que genera somnolencia a lo largo del día. Además, la capacidad de concentración se ve limitada así como la tolerancia al trabajo.

Y no hay que alarmarse. La pereza y el desconcierto solo duran dos o tres días hasta que el cuerpo se acostumbra a la nueva rutina. Castro señala que en ningún caso es una pequeña depresión porque esta enfermedad "debe durar como mínimo un mes". Los expertos coinciden que es esencial mantener una actitud positiva. "Es una suerte tener trabajo hoy en día y la vuelta a la rutina se debe afrontar con alegría y la mejor cara", apunta Torres.

A medida que se acerca el fin de las vacaciones, Castro recomienda una vuelta progresiva a la rutina para favorecer que el cambio no resulte dramático. El sueño es lo más importante para rendir du-

rante el día. Por ello, las personas deben obligarse a ir a dormir antes y establecer un horario más racional. El psicólogo subraya la importancia de evitar una motivación personal excesivamente centrada en las vacaciones, ya que no se puede estar deseando las vacaciones durante una mitad del año y lamentarse de que se hayan acabado durante la otra mitad.

Con la vuelta al cole, gran parte de la población se propone metas. Apuntarse al gimnasio, estudiar inglés, leer más. Muchas veces quedan solo en un pensamiento. Los expertos advierten que abrumarse con tantas actividades no ayuda en el cuadro de estrés al comenzar el trabajo. "No se deben crear tantas expectativas porque después no se cumplen y llegan los problemas", explica Torres.