



Nota de Prensa

Volver dos días antes de vacaciones y telefonar a un compañero de trabajo, claves para evitar el “Estrés posvacacional”

- Afecta al 35% de las personas trabajadoras menores de 45 años

Después del período vacacional que disfrutamos a lo largo del verano, muchas personas se ven afectadas por malestar físico y psicológico. Se trata del Síndrome del ‘Estrés Posvacacional’. El profesor de la Licenciatura en Psicología de la **Universidad CEU San Pablo, Fernando Miralles**, especializado en trastornos de estrés y ansiedad indica que *“este malestar debería desaparecer como máximo a los diez días”*. El Dr. Miralles señala como síntomas físicos del síndrome *“el cansancio, la fatiga, la falta de apetito, los dolores musculares, los dolores de cabeza y las molestias en el estómago”*. En cuanto a los síntomas psicológicos señala la *“tristeza, irritabilidad, falta de concentración y una gran falta de interés por el trabajo, aunque las personas que lo sufren no se atreven a comunicárselo al resto de compañeros, sobre todo desde que empezó la crisis económica”*. El Síndrome del Estrés Posvacacional *“afecta al 35% de las personas trabajadoras menores de 45 años”*, según el profesor Miralles.

En este sentido, ha asegurado que existen una serie de factores precipitantes que favorecen la aparición del síndrome. En primer lugar, muchas personas *“realizan una ruptura drástica de las vacaciones, algo muy negativo pues de ese modo cuando se regresa al trabajo, los ciclos circadianos o reloj biológico todavía están descompensados”*. Por otro lado, *“las personas que no están conformes con su puesto de trabajo o tienen miedo a perderlo son más propensas a sufrir el ‘Estrés Posvacacional’ ya que tienen una predisposición negativa a trabajar”*. Por último, tienen mayor posibilidad de generar el Estrés Posvacacional *“las personas que han tenido algún problema en el trabajo o que han escuchado algo sobre el mal funcionamiento de la empresa justo antes de irse de vacaciones, por el miedo a que al volver permanezca ese problema o a ser despedidos. También tienen gran posibilidad de sufrirlo aquellas personas que sufrieron el ‘Síndrome del Ejecutivo’ en los primeros días de sus vacaciones”*.

Con el objetivo de **prevenir** el Síndrome del Estrés Posvacacional, el profesor Miralles da una serie de consejos como *“volver dos días antes de vacaciones e intentar adaptar el reloj biológico levantándonos y acostándonos antes”*. También recomienda *“adoptar una actitud positiva en la vuelta al trabajo. No todo es negativo, pues al volver a trabajar nos encontramos con los compañeros y establecemos nuevos proyectos laborales”*. Otra cosa que se podría hacer es *“llamar a un compañero antes de incorporarse al trabajo, pues éste le informará si hay novedades en la empresa, y en la mayoría de los casos se anularán los miedos a todas las posibles cosas negativas que se haya podido imaginar como acumulación de trabajo atrasado, posibles despidos, cambios de funciones, etc.”*. Asimismo, *“hay que evitar pensar en que vacaciones es antónimo de trabajo”*. Aconseja que *“los primeros días al volver al trabajo realicemos trabajos de poca intensidad. No debemos intentar actualizar nuestro trabajo los primeros días después de un mes fuera”*. Finalmente, *“debido a la ansiedad que se genera puede ser que se somaticen los síntomas físicos y psicológicos, por lo que tenemos que evitar centrarnos en los síntomas negativos, ya que éstos han podido aparecer en otros momentos del año y no les hemos dado ninguna importancia”*.

El doctor Fernando Miralles señala que si a los diez días la persona se sigue sintiendo mal, debería ir a un especialista, pues podría ser que padeciera una depresión encubierta, aunque esto es algo que sucede en raras ocasiones.