

La causa del “estrés posvacacional” está en la percepción del trabajo como algo negativo y no como un apartado más de la vida

- El profesor de Psicología de la Universidad CEU San Pablo Fernando Miralles Muñoz da algunos consejos para prevenir o aminorar este síndrome

Después del período vacacional, algunas personas, al volver al trabajo, se ven afectadas por malestar físico y psicológico. Se trata del Síndrome del “Estrés Posvacacional”, que pese a que este año ha disminuido su incidencia debido a la crisis económica, afecta al 35% de las personas trabajadoras de 45 años y aumenta su repercusión entre niños y adolescentes.

Como explica el profesor de Psicología de la Universidad CEU San Pablo Fernando Miralles Muñoz, cada vez son más las personas que sufren esta depresión menor que no está reconocida como enfermedad, pese a que haga sufrir a la persona que la padece. Este problema, no afecta a todas las personas por igual. Si el trabajo que se realiza es estimulante o las relaciones con los compañeros son positivas, su duración es menor.

Para Miralles, la verdadera causa de este problema estriba en la percepción del trabajo como algo negativo y no como un apartado más de la vida en el que tenemos que destacar o realizarnos.

Para saber si lo padecemos, podemos dividir los síntomas en físicos y psicológicos. Entre los síntomas físicos que casi siempre vienen asociados al estrés, podemos destacar el cansancio, la fatiga, la falta de apetito, los dolores musculares, los dolores de cabeza y las molestias en el estómago. Por lo que respecta a los síntomas psicológicos lo más importantes son: la tristeza, la irritabilidad, la falta de concentración y una gran falta de interés por el trabajo.

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 negativo pues de ese modo cuando se regresa al trabajo, el reloj biológico todavía está descompensado. Por otro lado, las personas que no están conformes con su puesto de trabajo son más propensas a sufrir el estrés posvacacional, ya que tienen una predisposición negativa a trabajar. Por último, tienen mayor posibilidad de generar estrés posvacacional las personas que han tenido algún problema en el trabajo justo antes de irse de vacaciones, por el miedo a que al volver permanezca ese problema.

El profesor Miralles da algunos consejos para prevenir o aminorar este síndrome:

a.- Volver dos días antes de vacaciones e intentar adaptar el reloj biológico levantándonos y acostándonos antes.

b.- 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 y personales.



c.- Hay que evitar pensar que vacaciones es lo contrario de trabajo. Recordar que nuestro nivel de vida, viene dado en especial por nuestro trabajo y es éste un apartado esencial en nuestras vidas.

d.- Los primeros días al volver al trabajo realicemos trabajos de poca intensidad. No debemos intentar poner nuestro trabajo al día después de un mes fuera.

e.- Si se sufren los síntomas físicos o psicológicos, tenemos que evitar centrarnos en los síntomas negativos y debemos poner más atención en nuestro trabajo, las relaciones personales con los compañeros y organizar lo antes posible, alguna actividad que nos guste. Cuidado con apuntarnos a un curso/actividad que dure un año entero y pagar su totalidad, puede ser que nos arrepintamos el resto del año.

Por último, saber que si a los quince 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 no sucede casi nunca.