



Nota de Prensa

Reducir el uso del móvil y del correo electrónico y quitarse el reloj, recomendaciones para superar el ‘Síndrome del Ejecutivo’ incrementado este año por la crisis económica

- El profesor de la Licenciatura en Psicología de la Universidad CEU San Pablo, Fernando Miralles especializado en trastornos de estrés y ansiedad, recomienda sobre todo intentar separar la vida laboral de la personal.
- Aquellas personas que sufren el llamado ‘Síndrome del Ejecutivo’ son más propensas a padecer ‘estrés posvacacional’

Con la llegada de las vacaciones de verano muchas personas se encuentran ante un problema cada vez más extendido y que tiene sus raíces en el actual modelo sociocultural. Se trata del **‘Síndrome del Ejecutivo’**, el miedo a abandonar el puesto de trabajo. El doctor en Psicología y profesor de la Licenciatura en Psicología de la **Universidad CEU San Pablo, Fernando Miralles**, da las claves para comprender las causas y prever las consecuencias de esta dolencia así como las medidas que hay que tomar para superar el problema.

En palabras del especialista en ansiedad y depresión Fernando Miralles, las personas que sufren el Síndrome *“Tienen un elevado índice de superación y perfeccionismo. Les da mucha pereza irse de vacaciones por lo que no las planean hasta el último momento, también les da miedo ausentarse de su puesto de trabajo por si en realidad no son tan imprescindibles como ellos creen y cuando salen de vacaciones necesitan una gran actividad para olvidarse del trabajo, con lo cual, en vez de descansar se estresan todavía más. Intentan quitarse un estrés con otro estrés². Además, “en las reuniones con los amigos y familiares, su única conversación es hablar de su puesto de trabajo, de lo bien que se lo pasa en él y de lo organizado que lo tiene todo”.*

Un rasgo característico del Síndrome del Ejecutivo es que las personas que lo sufren *“están constantemente enganchadas al móvil –he tenido casos en la consulta de personas que gastaban 3 baterías diarias- y miran el correo electrónico varias veces al día para estar conectado con su puesto de trabajo por miedo a que cuando vuelvan tengan que realizar un esfuerzo excesivo para volver a organizar su trabajo o como he comentado antes, darse cuenta de que el trabajo sigue haciéndose bien sin su ayuda. Este apartado se ha visto incrementado con el problema de la crisis económica, ya que ésta crea inseguridad laboral al estar los puestos de trabajo menos seguros”.*

“Al final algunas de estas personas pueden sufrir ansiedad y somatizan estrés. Pueden tener hipertensión, colesterol alto, problemas gastrointestinales, pérdida de cabello y varios tipos de dermatitis. Estas personas, al volver de vacaciones pueden llegar a sufrir ‘estrés posvacacional’ ante el miedo a lo que se van a encontrar a la vuelta a pesar de haber estado enganchados al trabajo todas las vacaciones”, asegura.

Como **causas**, el profesor Miralles señala tres, que son el desconocimiento de nosotros mismos, la vida en una sociedad extremadamente competitiva y el incumplimiento de nuestro horario laboral.

En cuanto a la primera, indica Miralles que *“en la sociedad actual las personas no se conocen a sí mismas”* como consecuencia de una ausencia de momentos de soledad, en especial en las grandes ciudades, en las que no nos podemos dedicar a nosotros mismos unos momentos para conocernos mejor. *“Desde pequeños a los niños no les*

dejamos nunca solos, siempre hay una persona mayor atendiendo a sus necesidades aunque sea la del juego, y de mayores seguimos estando reunidos siempre con amigos, compañeros de trabajo, familiares o con la pareja". El resultado es que si desempeñamos un rol dentro de la empresa, *"cuando abandonemos la empresa por vacaciones podemos encontrarnos con nosotros mismos, y a lo mejor nos gusta más seguir con el rol que tenemos en la empresa"*, lo cual hace que nos enfrentemos a una situación de incertidumbre. Eso nos puede generar miedo a abandonar la empresa.

La segunda causa, dice el profesor Miralles que proviene de la vida en una sociedad muy competitiva. Se considera que alguien *"ha triunfado en la sociedad no porque sea feliz, haya creado una familia y ésta no tenga problemas. Lo que se le pregunta a una persona para ver si ha triunfado o no es qué estudios tiene, en qué puesto de trabajo está y cuánto dinero gana"*.

Para Miralles, el tercer aspecto que favorece al 'Síndrome del Ejecutivo' es el incumplimiento del horario laboral. *"Hay empresas en las que no está bien visto que la persona salga a su hora y el simple hecho de trabajar en esa empresa implica que no va a poder salir antes que el jefe, aunque haya terminado su trabajo y ya haya pasado su hora de salida. Este problema también ha empeorado por la crisis"*. Esta situación hace que *"el horario laboral se coma la vida personal, por lo que el trabajo pasa a ser más importante que su vida privada. Este hecho se agrava en las empresas que, al finalizar el horario extenso de trabajo, se reúnen los compañeros para tomar algo, realizándose en este momento una relación de superioridad de la vida profesional sobre la particular"*.

Como resultado, *"el sentido de la vida está excesivamente basado en nuestro puesto de trabajo actual"*, lamenta Miralles. *"No hay discontinuidad entre trabajo, familia y vida personal, y esto va mermando la capacidad de reacción de la persona"*. Además, advierte que cuanto más alto se está en la cadena de mando, más propenso se es para sufrir el 'Síndrome del Ejecutivo', *"porque tu estatus social viene dado por tu puesto de trabajo y no por tu triunfo en la vida personal, y en el momento en que te vas de vacaciones, ese espacio queda vacío. Por lo tanto, lo más cómodo y seguro es no irse de vacaciones para tener controlada la vida laboral"*.

Como consejo para superar el 'Síndrome del Ejecutivo', Fernando Miralles recomienda hacer un esfuerzo para conocernos mejor a nosotros mismos, *"tener un momento de soledad al día en el cual sería conveniente no preparar el trabajo o las actividades del día siguiente, sino repasar lo que hemos hecho ese mismo día a nivel personal"*. Además es necesario separar la vida personal del trabajo e invertir algo de tiempo en nosotros mismos, insiste –si una persona no se quiere a sí misma, es difícil que alguien la quiera-. Durante las vacaciones, que en un principio no deberían bajar de 14 días seguidos, Miralles recomienda, a aquellas personas propensas a sufrir este síndrome, independizarse del reloj, *"que la persona se levante cuando ya no tiene sueño, se acueste cuando esté cansado y que coma cuando tenga hambre...", es decir seguir los llamados ciclos circadianos que son los ciclos biológicos con los que es bueno reencontrarse de vez en cuando. El móvil sólo se debe conectar una o dos veces al día, y el correo electrónico se puede mirar sólo una vez cada dos días"*. También recomienda hacer gimnasia diaria, como mínimo quince minutos al día.