

[SECCIONES]

■ SOCIEDAD

Región

Murcia

Cartagena

Lorca

Comarcas

Opinión

España

Economía

Mundo

Deportes

Sociedad

Cultura

Televisión

Gente

Titulares del día

Esquelas

Efemérides

Las + vistas

Viñetas

Imágenes

Especiales

Fiestas

[CANALES]

[PARTICIPA]

Blogs

Chat

Foros

LO + BUSCADO

SOCIEDAD

La 'tortura' del regreso

Tres de cada diez trabajadores sufrirán algún trastorno al recuperar la rutina laboral tras las vacaciones de agosto

M. L./MADRID

Acabar con los días de asueto y volver a la rutina laboral causará algún trastorno físico o psicológico a tres de cada diez españoles activos. Ansiedad, desordenes gástricos, desazón, nerviosismo, o insomnio son algunos de los males que ocasiona el tránsito de la holganza a la labor. Lo saben bien los psicólogos y terapeutas que tienen bien catalogado lo que denominan síndrome postvacacional o prelaboral. No es una epidemia ni una enfermedad. Es una respuesta fisiológica a un cambio de ritmos y hábitos que suele ser brusco y que deberíamos aprender a suavizar.

Durante las próximas jornadas serán millones los españoles que pongan fin a sus vacaciones, que viajen de la orilla de la playa a pie de máquina o al escritorio y la pantalla del ordenador reincorporándose a sus puestos de trabajo. Un cambio de biorritmos y de disposición psicológica que supone dejar atrás los días de ocio, el relajo propio del asueto y los hábitos más placenteros para afrontar de nuevo la rutina del nuevo curso laboral.

Un cambio que muchos ciudadanos viven como una pequeña tortura y que puede generar, en el plano físico, cansancio, falta de apetito y concentración, irritabilidad, ansiedad, tristeza y desinterés, somnolencia o insomnio, taquicardia y dolores musculares, según el catálogo de síntomas que manejan los especialistas. Una sintomatología contra la que hay defensa efectiva, según las recomendaciones de los expertos, que aconsejan tomar los días de descanso partidos y no seguidos.

Los psicólogos calculan que hasta un 35% de los trabajadores españoles de entre 25 y 40 años sufrirán los rigores de este síndrome que se manifiesta en un estado de malestar genérico. Y es que la vuelta a la rutina puede provocar síntomas tanto físicos como psicológicos, según advierte Humbelina Robles Ortega, investigadora del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la [Universidad de Granada](#).

«Normalmente, cuando el síndrome postvacacional se manifiesta físicamente no es más que una somatización de un malestar psíquico», apunta la especialista. En el aspecto psicológico, el síndrome «provoca en el individuo irritabilidad, ansiedad, tristeza, pasotismo y una profunda sensación de vacío». La profesora Robles Ortega apunta que una buena medida para prevenir la aparición de este trastorno es fraccionar las vacaciones. «Si disponemos de un mes y nuestro empleador nos lo permite, podemos coger quince días primero, y otros quince más adelante. Esto servirá para evitar saturarnos, la sensación de estar de vacaciones se alargará y, los cambios en los hábitos no serán tan drásticos y permanentes ni la incorporación tan traumática».

Esta experta recomienda además «establecer un período de readaptación» a la vuelta de las vacaciones. Propone como «la opción más recomendable» regresar unos días antes de la reincorporación laboral. «Durante esos dos o tres días -asegura Robles-, debemos volver a nuestros hábitos cotidianos y abandonar los que hayamos adoptado durante nuestras vacaciones, como acostarnos más tarde de lo habitual o dormir la siesta». El objetivo de esta progresiva vuelta a la cotidianidad no es otro que «evitar que la reincorporación sea tan brusca».

Readaptarse



DECAÍDOS. Cansancio, irritabilidad y tristeza son los síntomas. / LV

 Imprimir

 Enviar

CONSEJOS

Regresar unos días antes de la reincorporación laboral.

Durante esos días, volver a nuestros hábitos cotidianos y abandonar los que hayamos adoptado durante nuestras vacaciones.

«No darle demasiada importancia» a este malestar, y afrontar la vuelta al trabajo «como una nueva etapa llena de otros momentos gratificantes».

Planificar viajes y otras actividades placenteras durante todo el año y no limitarlas únicamente a los meses estivales.

* Profesiones de riesgo en la vuelta

[Publicidad](#)

30 de Agosto de 2006**Universidad de Granada****La Verdad de Murcia**

Recomienda la doctora Robles «no darle demasiada importancia» a este malestar, y afrontar la vuelta al trabajo «como una nueva etapa llena de otros momentos gratificantes». Aconseja planificar viajes y otras actividades placenteras durante todo el año y no limitarlas únicamente a los meses estivales, ya que así evitaremos «la sensación de que el trabajo no viene acompañado de buenos momentos», que es lo que, en definitiva, provoca el síndrome postvacacional.

Los más propensos a sufrir los perniciosos efectos del síndrome serán quienes estén insatisfechos laboralmente, quienes se infravaloran, tengan baja autoestima o sean muy competitivos en su trabajo. Quienes están muy satisfechos con su actividad laboral y se encuentran en situaciones muy estables se verán libres del síndrome postvacacional dada su buena adaptación a la vida activa. Están también a salvo de estos trastornos quienes gozan de autonomía, son reconocidos en su labor, están bien pagados y relacionados en su medio laboral.

[Subir](#)

© Copyright LA VERDAD DIGITAL S.L.
[Contactar](#) / [Publicidad](#) / [Mapa web](#) / [Aviso Legal](#) / [Política de privacidad](#) / [Master de Periodismo](#) / [Club Lector 10](#) / [Visitas a La Verdad](#)

Powered by  SARENET

LA VERDAD DIGITAL, S.L. (SOCIEDAD UNIPERSONAL). Camino Viejo de Monteagudo s/n. 30160. Murcia. CIF: B73096802.
Inscrita en el Registro Mercantil de Murcia al Tomo 1.709, Libro 0, Folio 41, Sección 8, Hoja nº MU34509, Inscripción primera.

publicidad