



HERALDO

LA SITUACIÓN ECONÓMICA EMPEORA EL ESTADO DE ÁNIMO

Depresión postvacacional... con crisis

La crisis económica acentuará este año los efectos del síndrome posvacacional, que afectará al 35% de la población, avanza la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria.

FAX PRESS. Madrid

El cambio del rumor de las olas y la tranquilidad de las vacaciones por el sonido incesante del teclado del ordenador y el estrés de la oficina o el ruido de la fábrica se convierte en uno de los momentos más temidos por los trabajadores. Esta alteración provoca en ocasiones la aparición del denominado síndrome postvacacional, "un malestar muy genérico, relacionado con los primeros días de incorporación al trabajo después de un periodo de vacaciones", según lo define el vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (Semfyc),

Asensio López Santiago. El síndrome postvacacional, que afecta al 35 por ciento de la población, se agravará este año debido a la crisis económica. Así lo asegura un estudio realizado por ISEP Clinic. El informe contempla dos situaciones: aquellas personas que han reducido sus vacaciones y aquéllas que han gastado por encima de sus posibilidades. Quienes hayan optado por la primera opción, "se verán frustrados por no haber podido hacer todo lo que tenían previsto", asegura el informe. En el segundo caso, "al llegar de nuevo a casa verán que los gastos son tantos que no pueden cubrirlos". Los especialistas cifran la duración de este proceso de adaptación entre diez y quince días.

Si el estrés y la ansiedad se prolongan mucho más, puede ser un signo inequívoco de la existencia de problemas anteriores que nada tienen que ver con el síndrome postvacacional. La vocal de Comunicación de la Sociedad Madrileña de Medicina de Familia y Comunitaria, Blanca Novella, recomienda que "si el problema se repite año tras año, si después el periodo de adaptación el trabajo no nos gusta, hay que plantearse cambios en la actividad laboral". Sin embargo, aconseja no tomar decisiones importantes durante el primer mes tras la vuelta de las vacaciones y acudir al médico en el supuesto de que los síntomas del síndrome persistan durante más de quince días. En cualquier caso, Novella rechaza categóricamente la automedicación de acuerdo con el criterio de la Semfyc.

Peor las mujeres

El profesor de Psicología de la Universidad CEU San Pablo, Amable Cima, desvela alguno de los síntomas de este estado de malestar. "Sensación de tristeza, falta de sueño, irritabilidad, ansiedad e inquietud son algunos de sus síntomas", reconoce. "Pero no afecta a todos por igual", matiza. "Si el trabajo que se realiza es estimulante o las relaciones con los compañeros son positivas su duración es menor", apunta. Cima asegura que "el periodo de adaptación suele ser más corto para el hombre que para la mujer, ya que éste suele tener más facilidad para relacionarse con los compañeros que las mujeres, que suelen mostrarse más reservadas a la vuelta de las vacaciones, sobre todo si éstas no han sido lo que se esperaban".

Dosificarse

Novella opina que no es bueno esperar todo el año a que llegue el verano como único momento de disfrute, una opinión que comparte la investigadora del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada, Humbelina Robles Ortega, quien apuesta por fraccionar las vacaciones. "Si disponemos de un mes y nuestra empresa nos lo permite, podemos coger quince días primero y otros quince más adelante.

Esto nos servirá para evitar saturarnos, la sensación de estar de vacaciones se alargará y, además, los cambios en los hábitos no serán tan drásticos y permanentes, por lo que la incorporación no será tan traumática". Otra recomendación para mitigar los efectos del síndrome posvacacional es planear actividades durante el periodo de trabajo. Practicar algún deporte, aprender idiomas o comenzar una colección se encuentran entre estos "propósitos posvacacionales".

Para la psicóloga del ISEP Clinic, Lidia Julia, estos compromisos "son fáciles de hacer y difíciles de aplicar y mantener", pero aun así "está bien tener expectativas" que planteen un reto. No obstante, "cuando esa expectativa es desmesurada y no encuentra respuesta, existe frustración". Por eso, los especialistas recomiendan el establecimiento de proyectos realistas. La semFYC, por su parte, recomienda "evitar tener la sensación de que las vacaciones son un estado absolutamente opuesto al periodo de trabajo y por tanto uno de placer y el otro de malestar y sufrimiento".

En este sentido, Julia reconoce que las vacaciones pueden estar idealizadas "cuando no son la panacea", ya que hay gente que se estresa más durante su periodo de descanso por un exceso de planificación de actividades, por las colas en aeropuertos y estaciones, etc.

© **Heraldo de Aragón, S.A. 2008** - Teléfono 976 765 000 / Publicación digital controlada por  Aviso legal

Queda prohibida toda reproducción sin permiso escrito de la empresa a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, de la Ley de Propiedad Intelectual

Heraldo de Aragón, S.A. - Pº. Independencia, 29, 50001. Zaragoza - CIF: A50001973 Inscrita en el Registro Mercantil de Zaragoza, con fecha 25-Junio-1909, Tomo 7 del Libro de Sociedades, Folio 435, Hoja 570, Inscripción 1ª