

# ¿Deprimido por volver a la rutina? Bueno, al menos usted tiene trabajo

Cristina Cebrán | 31/08/2009 - 7:48



**Imagen: Istock**

Llega el momento de cambiar la sombrilla y el bañador por los atascos y las reuniones a primera hora de la mañana: hay que afrontar la vuelta al trabajo. Un buen consuelo es pensar que son muchos los que atraviesan la misma situación. Pero este año la crisis puede ayudar a frenar el síndrome postvacacional.

Y es que pensar que seguimos manteniendo nuestro puesto de trabajo a pesar de que en España ya hay **más de cuatro millones de parados** es un buen consuelo para evitar que nos afecte este trastorno. "Es necesario adoptar una actitud positiva, procurando no recrearse excesivamente en la incomodidad de los primeros días", comentan desde la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (Semfyc).

Según un estudio realizado por Randstad, cerca del 57% de los trabajadores reconoce que padece los síntomas del síndrome postvacacional. Sin embargo, los expertos afirman que **no se trata de una enfermedad como tal**, a pesar de que nos referimos a él como un síndrome. "Es un concepto amplio que describe una incapacidad de adaptación al trabajo tras el periodo vacacional. Se le llama síndrome porque reúne una serie de síntomas, del mismo modo que una enfermedad, pero no está establecido como tal, sino como un trastorno de adaptación al trabajo", explica Ricardo Sotillo, doctor en psicología por la Universidad de Granada y especialista en estrés laboral.

## Cómo nos afecta

Cansancio, falta de apetito, insomnio o dolores musculares son algunos de los síntomas físicos que pueden aparecer al volver de las vacaciones. Desde Semfyc se advierte también de las alteraciones psicológicas que puede producir este trastorno: falta de interés, irritabilidad y tristeza, entre otros. Para evitar estas molestias lo que recomiendan los expertos es evitar centrarse de manera excesiva en las molestias "porque lo único que se consigue es generar una preocupación desmedida".

Existen unos mecanismos que explican el porqué de este malestar. "La causa principal es que venimos de un período vacacional largo en el que hemos estado desconectados absolutamente de todo. Si a eso le sumamos que el primer día que nos incorporamos es lunes, nos encontramos con un atasco y encima no hay sitio para aparcar, se nos hace todo más cuesta arriba", apunta Ricardo Sotillo.

Para que las empresas organicen adecuadamente el trabajo hay que conocer a qué empleados perjudican más estas molestias. El **perfil del afectado es el de un hombre de entre 30 y 55 años que ocupa un alto cargo** en la empresa. "Los directivos, comerciales y ejecutivos suelen ser más propensos a sufrir estos síntomas ya que tienen más responsabilidades y están obligados a tomar decisiones. Si a esto le añadimos una carga familiar, gastos de hipoteca o de cualquier otro tipo, puede costar más la vuelta a la rutina", aclara Ricardo Sotillo.

Pero las mujeres tampoco se libran de este trastorno, ya que según el estudio realizado por Randstad ellas llegan a padecer los síntomas en un 63% de ocasiones. Para el psicólogo "la mujer soporta más la carga laboral y familiar porque aunque esté en un lugar de vacaciones no deja de ocuparse de las tareas domésticas y familiares. En este sentido, cuando llega el momento de volver al trabajo les resulta menos traumático que a los hombres".

## Niños y buen humor

Los más pequeños también pueden experimentar el síndrome postvacacional cuando se enfrentan a la vuelta al colegio. Sin embargo, debemos fijarnos en ellos y en sus actitudes, ya que soportan muy bien estas molestias, quizás porque no son conscientes de ello.

Fuentes de Semfyc declaran que "entre un 5 y un 8% de los niños padecen los síntomas de este trastorno postvacacional" y recomiendan destacar a los pequeños los aspectos positivos, como el reencuentro con los amigos.

Según Sotillo "un menor no manifiesta las molestias de la misma forma que un adulto, pues **no son conscientes de lo que les ocurre**. Es bueno que se establezca una semana de adaptación en los centros educativos, para que el cambio de horarios y la vuelta a la rutina no sean muy bruscos para el niño". "Se desperdicia un año de vida pensando en el próximo período de vacaciones. Hay que pensar en positivo y aprovechar cada momento", interpreta el psicólogo.

© **Ecoprensa S.A.** - Todos los derechos reservados - Nota Legal - Quiénes somos - Suscripciones - Publicidad - Newsletters - RSS - Archivo