



Afecto materno contra el estrés

Los niños que durante su infancia recibieron mucho afecto materno están más capacitados cuando son adultos para hacer frente a situaciones de angustia.



Consultorio

Deja tus dudas de salud en manos de los mejores especialistas

El estrés que no lo es

ESCRITO POR R. I

Martes, 16 de Noviembre de 2010 09:19

 Comparte este artículo

 Escucha este texto

 Imprimir

 E-mail



El doctor Manuel Gurpegui Fernández de Legaria, catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica de la Universidad de Granada, formado en las universidades de Navarra y Columbia (EEUU), lidera un equipo en la Facultad de Medicina que, en la actualidad, está abordando diversas líneas de investigación sobre la materia.

Su visión sobre el correcto reparto de tiempo entre el ocio y el trabajo es muy reveladora, sobre todo ante patologías -o presuntas patologías- que están de actualidad, como el llamado síndrome posvacacional.

Para Gurpegui, el volver al trabajo después de unas vacaciones, o incluso de un fin de semana de descanso, no tiene por qué suponer estrés alguno, si se realiza el correcto esfuerzo adaptativo. "A todos, o a casi todos, nos gusta mucho más descansar que trabajar, y ahí que hacer un esfuerzo para volver, pero de ahí a llamarlo síndrome o magnificar esta situación, me parece que es exagerar un poco".

Revelador

El llamado síndrome posvacacional puede ser consecuencia de otros problemas laborales del individuo que dice parecerlo. Según el doctor Gurpegui, "alguien puede desear no volver al trabajo porque tenga una sobrecarga, conflictos laborales con sus superiores o compañeros, o porque su entorno de trabajo sea particularmente desagradable.

Para estas personas, volver al trabajo puede ser un retorno a la sala de torturas, pero los factores que provocan estos problemas son anexos al trabajo, no el trabajo en sí". De este modo, el presunto síndrome posvacacional no tiene que ver con la vuelta al trabajo, sino que revela otros problemas de relación o de comportamiento del trabajador.

En este sentido, el doctor Gurpegui destaca "la importancia del olvido". Es decir, que el volver al trabajo y no recordar de manera automática determinados procedimientos o lugares dónde están las cosas es un buen síntoma, ya que significa que se ha desconectado del trabajo y sus rutinas.

Afirma Gurpegui que "quienes verdaderamente aprovechan las vacaciones y nunca sienten el estrés de la vuelta son quienes las disfrutaron de verdad. Para los adictos al trabajo, el tiempo de descanso es una etapa de infelicidad, y por eso se llevan carpetas o el ordenador al lugar de vacaciones, convirtiéndose en un tormento para sus familias".

Sin ataduras

Por ello, el catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica de la Universidad de Granada defiende el irse de vacaciones de forma relajada, sin convertirlas en "una competición". Y es que en el extremo contrario están quienes han convertido sus vacaciones en un periodo aún más estresante

Secciones de Salud

[Alergias y alergología](#)
[Cardiología y cuidados del corazón](#)
[Cirugía estética y obesidad](#)
[Dentista y salud dental](#)
[Dermatología y cuidado de la piel](#)
[Embarazo y Ginecología](#)
[Farmacia y consejos farmacéuticos](#)
[Fisioterapia y rehabilitación](#)
[Geriatría y cuidado de mayores](#)
[Medicina General](#)
[Neumología y terapias respiratorias](#)
[Nutrición y hábitos alimenticios](#)
[Oftalmología, óptica y visión](#)
[Oído y soluciones auditivas](#)
[Oncología y tipos de cáncer](#)
[Pediatria y salud infantil](#)

Psicología y salud mental

Publicidad

Anuncios Google

que el resto del año, alterando horarios y programando viajes que no sirven precisamente para descansar, a fin de presumir a la vuelta ante amigos y compañeros de trabajo de sus posibilidades económicas o sus contactos, y, por supuesto, disimulando las dificultades inherentes a cualquier periplo.

Gurpegui afirma que "las vacaciones deben planificarse con libertad interior, manteniéndose al margen de dictados sociales o modas, con el único fin de descansar y disfrutar de la familia y los amigos, realizando actividades relajantes que habitualmente no podemos realizar precisamente por la carga de trabajo que soportamos".

La siguiente pregunta está clara: ¿dónde pasa usted las vacaciones? Gurpegui da su particular receta: "Por Navarra, recorriendo los montes, en compañía de mi familia". Sin duda, una opción muy relajante.

(0 Votos)

Subir

Escribir un comentario

SALUD IDEAL no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio.

Nombre (requerido)

E-mail (requerido)

Sitio web

Restan: 1000 símbolos

Suscribirse a la notificación de nuevos comentarios



Refrescar

Enviar

JComments

[Ataques de ansiedad](#)

Equipo de psicólogos especializados en ataques de pánico y agorafobia

www.cpaaronbeck.com

[Psicólogos En Granada.](#)

Los Problemas Psicologicos Tienen Soluciones Eficaces, Tel: 958265016

www.alboran-psicologos.com

[Estudia Psicología](#)

Licenciatura Psicología + Business. IE University (Segovia)

www.ie.edu/university

[Estrés Laboral](#)

Prevenga el Distrés en su Empresa con 5 Medidas. Descarga GRATUITA.

Prevencion-de-RiesgosLaborales.com

Anuncios Google

ideal tv.es

[ver más videos](#)

Consejos para superar el calor



Video 1 de 6

Especial Informativo



Parque de la Salud

Monográfico informativo sobre el Parque Tecnológico de la Salud en Granada

Últimas noticias

[El trasplante de cara "merece la pena"](#)

[El estrés que no lo es](#)

[La terapia cráneo-sacral](#)

[Una buena higiene vocal para prevenir problemas de voz](#)

[Las migrañas y jaquecas, un obstáculo para nuestra vida diaria](#)

Popular

[Cita médica previa con "Salud Responde"](#)

[Síntomas de la gripe A - H1N1](#)

[Potomanía, el problema de beber agua en demasía](#)

[La diabulimia y la drunkorexia, dos nuevos trastornos alimentarios](#)

[La 'depresión de la tumbona' se instala entre los veraneantes](#)

Lo que se comenta

[Ha nacido Fisio Aid, Programa de Cooperación Internacional y Ayuda en Fisioterapia](#)

[Una buena higiene vocal para prevenir problemas de voz](#)

[La audición de bebés y niños](#)

[Suspendida la comercialización de Sibutramina](#)

[Nueva Guía Práctica para los cuidadores de personas dependientes](#)