

Síndrome Postvacacional

Temas: Salud

Por : Xavier Trallero Vilar . Técnico innovación. Mutua Universal



Esta vuelta a la realidad es la causante de un grupo de síntomas que constituyen el síndrome postvacacional: mal humor, angustia, hastio, fatiga, cansancio, agotamiento, palpitaciones, falta de concentración, trastornos del sueño, etc.

Ya se han acabado las tan esperadas vacaciones, aquellas que nunca llegaban. Y ahora, ¿qué? . Volver a la rutina diaria, volver al trabajo, a la ropa ajustada, al bullicio, a la contaminación, los atascos, a mirar la cuenta bancaria y arrepentirnos de los gastos, en pocas palabras volver a nuestra vida terrenal y mundana.

Hemos pasado de ser héroes, estrellas de la noche, del día, adictos a la siesta y al tinto de verano, más jóvenes y morenos, a sentirnos en pocas palabras y adjetivos mal.

Para la mayoría estar de vacaciones significa, descanso, no hacer nada, olvidar a nuestro jefe, volver a la cabina telefónica, no pensar, dejarnos llevar por el momento, ser libres y vestir como nos de la real gana. Gran shock con la cruda realidad del día después. Por este motivo la vuelta al trabajo, a la cotidianeidad, se hace muy cuesta arriba, más para unos que para otros, pero cuesta arriba.

Esta vuelta a la realidad es la causante de un grupo de síntomas que constituyen el síndrome postvacacional, mal humor, angustia, hastio, fatiga, cansancio, agotamiento, palpitaciones, falta de concentración, agresividad, trastornos del sueño, etc.

Este síndrome, que no está aceptado como enfermedad en las clasificaciones internacionales, cada vez se le está dando más importancia. Diversos estudios en España señalan que un 35% de los trabajadores lo padecen, porcentaje que puede aumentar en ocupaciones de actividad intensa y en aquellos trabajadores que están descontentos con su trabajo, o cuando las expectativas que depositamos en las vacaciones no se cumplen.

Lo que sí parece claro que existe una relación causa efecto, se trata de un proceso de adaptación tras un periodo fuera de la vida activa, o lo que es lo mismo al irnos de vacaciones dejamos nuestra vida activa, cambiamos nuestros ritmos, y al volver hay que volver a ajustar estos ritmos a la vida laboral. Y que su aparición se relaciona con el estilo de vida desarrollado en los últimos años.

Las personas elaboramos rutinas para desarrollar nuestra actividad y organizar nuestra vida para sentirnos a gusto. Necesitamos motivaciones para poder seguir adelante, estímulos que nos motivan y nos permiten superar el día a día.

Todas estas rutinas y estímulos desaparecen en el periodo vacacional, desaparece el ritmo de trabajo, aumentan los periodos de descanso, aumenta nuestra actividad nocturna, nos levantamos más tarde, desaparecen los estímulos habituales, toda una serie de cambios que descontrolan nuestro reloj biológico. Por este motivo hay personas que no pueden desconectar los primeros días de vacaciones y necesitan un periodo de adaptación. Cuántas veces hemos pensado, “vaya, ahora que empezaba a descansar tengo que volver”.

Cuando volvemos de vacaciones hay que volver a la rutina y estímulos de la vida activa, y se produce una falta de coordinación y motivación para empezar el día a día, que se acentúan cuando nos damos cuenta que ha de pasar otro año para perder nuestro reloj biológico.

Este periodo de adaptación con sus síntomas, suele tener una duración de 15 días, cuando no desaparecen podemos estar ante un problema mayor, depresión, ansiedad, que necesitara ayuda específica. Por este motivo es importante empezar a prevenir este síndrome antes de irnos de vacaciones.

Como podemos disminuir la aparición del Síndrome Postvacacional:

- Planificación de las vacaciones, adaptándolas a nuestras posibilidades económicas, individuales y familiares.
- Fraccionar las vacaciones, siempre que se pueda.
- El objetivo de las vacaciones es conseguir un descanso activo.
- Mantener un cierto horario y ritmos durante las vacaciones.
- No dejar trabajo atrasado para la vuelta, planificar bien, no cargar la agenda ni querer recuperar el tiempo de inactividad laboral.
- Regresar antes del día de la reincorporación para ir adaptándonos a los nuevos ritmos.
- No reincorporarnos en lunes, ya que tendremos que hacer frente a 5 días interminables.
- Regular, de forma progresiva, la actividad laboral.
- Tomar una actitud positiva a la vuelta al trabajo, ser conscientes de que es normal que aparezcan los síntomas antes descritos, pero que son pasajeros.
- Recuperar los ritmos de sueño y comidas, tanto en calidad como en cantidad.
- Mantener actividades lúdicas realizadas durante las vacaciones, deporte, paseos, lectura, etc.

Al final siempre nos queda planificar las próximas vacaciones para que sean mejor que las pasadas, y disfrutar de los fines de semana y días festivos de los que dispongamos durante el año. Ser positivos, marcarnos nuevas metas en el trabajo, compartir los buenos momentos vividos en las vacaciones, a poder ser en un vídeo que no dure más de 10 minutos o en unas pocas fotos, para no estresar a nuestros compañeros.

Xavier Trallero Vilar

documentacion@mutuauniversal.net