

Estos son los síntomas del estrés posvacacional y las claves para combatirlo

Aunque este síndrome no es un trastorno como tal, existe una mayor tendencia a que se dé en trabajadores de países con largos periodos vacacionales

Mediterráneo Castellón | 06-09-21 | 03:00

Camila Ortiz



La incertidumbre generalizada dificulta el inicio de otro curso marcado por el coronavirus. MEDITERRÁNEO

La llegada del mes de septiembre se traduce en el regreso a la rutina. Las vacaciones han terminado y la reanudación de las obligaciones del trabajo o los estudios limitan nuevamente el tiempo de cada uno, un cambio que muchas veces dificulta el proceso de readaptación. **Algunos expertos lo denominan como el síndrome posvacacional, el cual puede traducirse en episodios de malestar físico, estrés, apatía e incluso, en los peores casos, cierta ansiedad.**

A pesar de estos síntomas, según Carlos Suso, psicólogo y profesor en la Universitat Jaume I, «es importante recordar que no hablamos de ningún trastorno, sino más bien de un conjunto de emociones que se dan en situaciones de adaptación vital, por lo que no se debe patologizar ni estigmatizar». Por ello mismo, no es posible tener un diagnóstico concreto o porcentajes exactos, pero sí algunas tendencias a destacar.

Este es característico de los países en los que es común disfrutar de largos periodos vacacionales, donde los trabajadores acumulan el período de descanso durante el verano, tal y como ocurre en España. Al mismo tiempo, aunque no exista un prototipo de trabajador que lo

sufre, las causas que intervienen suelen coincidir: las malas relaciones entre compañeros, las tareas repetitivas o jefes poco motivadores, entre otras.

Así, el buen ambiente laboral es clave para facilitar este periodo de adaptación. Si el entorno es negativo, el trabajador encontrará mayores dificultades a la hora de reincorporarse, mientras que será mucho más sencillo para quienes desarrollen su actividad profesional en un ambiente agradable y positivo. Además, aquellos que tienen una menor tolerancia a la frustración y que son menos resilientes son los más susceptibles de padecer depresión posvacacional.

Claves para volver a la rutina sin estrés

1. -Anticipar la vuelta de vacaciones unos días antes.
2. -Habituar nuevamente a las rutinas de sueño que se realizan en días de trabajo.
3. -Retomar las obligaciones del trabajo poco a poco y no de golpe, para evitar así un agobio mayor al volver.
4. -Encontrar una actividad que consiga crear distracciones para tener un rato libre entre la rutina de trabajo cada día.-
5. -Dividir las jornadas por objetivos realistas y fáciles de conseguir, para trabajar de una forma más positiva.

Efecto pandemia

Este año, tras un segundo verano marcado por el covid-19, la reincorporación al trabajo se une a la fatiga pandémica. La OMS describe este tipo de fatiga como un «estado de agotamiento psicológico por las restricciones y precauciones que se recomiendan durante una pandemia». Una situación inusual originada por el virus que continúa ocasionando incertidumbre, estrés y sufrimiento. Una serie de sentimientos que, mantenidos en el tiempo, pueden dejar unas graves secuelas psicológicas.

Debido a esta unión, este efecto posvacacional se encuadra en un ambiente mucho más pesimista. En primer lugar, no todo el mundo se ha podido ir de vacaciones, ya sea por miedo a la enfermedad, o por los problemas económicos ocasionados a raíz de la falta de trabajo o las restricciones. Aún sin descanso o poca desconexión, estas personas deben continuar con sus jornadas. Según el psicólogo, «aunque estas reacciones emocionales no tienen por qué reducirse a la esfera laboral, actualmente sí existen varios casos en los que las personas que están realizando un trabajo precario que apenas les permite pagar un alquiler y que no les deja casi tiempo libre para otras actividades de autocuidado pueden acrecentar esta preocupación».

Vacaciones más cortas

También afecta de forma diferente a quienes han podido disfrutar de sus vacaciones. Estas quizás no han sido como las de antaño: han tenido una menor duración o se han dado en una distancia más corta. Además, a todo ello habría que sumarle esta constante preocupación por el covid. Unos cambios que provocan que la desconexión mental o relajación que se busca no se haya conseguido de forma óptima, dificultando aún más retomar de forma positiva el año laboral que todavía continúa.

El regreso a clase también provoca estrés en los jóvenes

El regreso a clases también puede provocar estrés, irritabilidad o falta de sueño en los más pequeños. Frente a este panorama, el doctor Sergio Arques, psiquiatra de Vithas Castellón, recalca la importancia del apoyo familiar y educativo ante el inicio de un curso académico en un escenario todavía marcado por la crisis del coronavirus. «Cuando una situación inusual rompe las rutinas, se prolonga en el tiempo y limita las relaciones sociales, va a dar lugar a un cansancio emocional que se acompaña de sentimientos de tristeza, pudiendo afectar a la capacidad de atención y concentración, disminuyendo el rendimiento escolar», subraya el experto.

Según el especialista, «la pandemia supone romper las relaciones sociales con sus iguales y con parte de su familia, dos de los ámbitos clave para el desarrollo infanto-juvenil». Desde el inicio de la pandemia se ha observado un incremento de casos de ansiedad, tristeza, insomnio, disminución de la capacidad de atención y de concentración, problemas en la gestión de emociones, trastornos psicósomáticos, alteraciones del estado de ánimo y, en muchos casos, una pérdida de ilusión respecto al futuro. Esto último, unido a la incertidumbre, puede afectar de manera más acusada a aquellos colectivos más vulnerables, entre los que destacarían los más jóvenes, cuya personalidad aún se está forjando y en los cuales adquiere especial importancia las relaciones con sus amigos.

Ante esta situación, las claves para poder ayudar a este colectivo en el ámbito familiar, según el doctor Sergio Arques, son «intentar mantener hábitos y rutinas saludables, pasar tiempo en familia, darles información ajustada a su edad, pero sobre todo, entender y atender cualquiera de las manifestaciones de angustia o malestar».