

EL SINDROME DE “LA VUELTA DE VACACIONES”

En los últimos años estamos asistiendo a un fenómeno nuevo relacionado con el final de las vacaciones, es el ya conocido como *síndrome postvacacional*.

Se trata de un estado de malestar muy genérico, con síntomas físicos y psíquicos, que afecta a un determinado grupo de personas, y que esta relacionado con los primeros días de incorporación al trabajo después de un periodo vacacional relativamente amplio.

El recuerdo de varias semanas en la playa, descansando y tomando el sol, el hecho de no estar sujetos a horarios estrictos, los cambios de hábitos en nuestras relaciones sociales al disponer de mas tiempo libre, etc, no son el mejor acompañante a la hora de volver al trabajo. En ocasiones la vuelta a la rutina laboral se acompaña de tristeza, irritabilidad, sensación de agobio, desgana, falta de concentración, insomnio y en casos más extremos náuseas, taquicardias, problemas de estómago... Lo habitual es que estos síntomas sean leves y remitan en pocos días, lo cual esta dentro de lo normal y no resulta preocupante, menos aún si seguimos unas sencillas recomendaciones que veremos luego.

Si el regreso al trabajo supone un trastorno más grave para alguien, ello puede no ser debido al síndrome postvacacional, sino al reencuentro con problemas existentes antes de las vacaciones, como el llamado síndrome del "burn out" ("estar quemado" en su trabajo), un estrés que ya padecía o una aversión a su trabajo que ya venía de antes. El problema no está relacionado con las vacaciones, que han sido un respiro para estas personas, sino con su trabajo. Al volver al trabajo, vuelven los trastornos padecidos anteriormente y, en estos casos, la solución que se propone es cambiar de trabajo o adoptar otra actitud ante el mismo.

Sin embargo, como en casi todas las cosas de esta vida, existen excepciones: hay quien se alegra de volver al trabajo. Son personas que durante sus vacaciones sufren estrés, aunque pueda parecer paradójico. Son aquellos que, bien por ser hiperactivos o adictos al trabajo, sienten la necesidad de llenar su tiempo libre, o los que durante las vacaciones se imponen múltiples compromisos sociales. Para estas personas, en muchos casos, acabar las vacaciones es un alivio, si bien es probable que se comporten igual en el trabajo.

¿Por qué nos ocurre? El reloj interno

Las personas habitualmente necesitamos una serie de condiciones para desarrollar nuestra actividad y organizar a nuestro alrededor una forma de vida en la cual nos sentimos la mayor parte de las veces a gusto. Para ello, llevamos una rutina que suele estar de acuerdo con nuestro biorritmo particular. Toda nuestra actividad está de acuerdo con una especie de reloj interno que marca el estado en que nuestro organismo se encuentra. Además necesitamos una serie de motivaciones que nos impulsen a seguir adelante a lo largo de nuestra vida. Estas actúan muchas veces como verdaderos parachoques que nos permiten superar muchas dificultades. La presencia actual de esas motivaciones nos otorga una especial resistencia frente a la adversidad. Un fallo en nuestro biorritmo habitual así como una ausencia de dichas motivaciones en el contexto de una vuelta a la vida ordinaria tras un período vacacional puede producir la aparición de este síndrome.

Durante las vacaciones es de todos conocido que nuestro ritmo de vida sufre un cambio significativo. Desaparece el ritmo de trabajo mientras que los períodos de descanso se prolongan a lo largo del día. El descanso al mediodía adquiere una mayor importancia favorecida muchas veces por una actividad nocturna intensa. La hora de acostarse se retrasa y lo mismo ocurre con la de levantarse. Esto unido a una ausencia casi completa de rutina con un desorden total de nuestros hábitos incluidos las comidas da lugar a que nuestro biorritmo se vea profundamente afectado, si es que llega a existir. La vuelta a la vida ordinaria puede suponer un cambio brusco para nuestro organismo. Se restituye la rutina a la cual teníamos acostumbrado nuestro cuerpo, sin embargo, en el momento de nuestra incorporación ella nos falla lo fundamental. Si no nos acoplamos rápidamente a este nuevo ritmo de vida se produce una falta de coordinación entre lo que la rutina nos exige y lo que podemos ofrecer. Por otro lado, la ausencia de motivaciones o la focalización excesiva de éstas alrededor del periodo estival da lugar a que una vez acabadas las vacaciones, desaparezca cualquier motivación que

nos anime a seguir adelante, sobretodo cuando contemplamos con pavor como hasta el siguiente período vacacional tiene que transcurrir todo un año. La concurrencia de ambos fenómenos puede dar lugar a la aparición del síndrome.

¿Cómo puede hacerse más soportable? El mejor remedio: La prevención

Lo que debemos intentar es que la vuelta al trabajo no suponga un cambio tan drástico en los hábitos adquiridos durante el período vacacional.

El período vacacional nos permite una libertad que no se tiene en otros períodos del año. Ahora bien, mantener cierto horario nos permitirá que sigamos con un cierto biorritmo. A medida que nos acercamos al fin de las vacaciones, una vuelta progresiva aunque no sea completa, a nuestra rutina habitual puede favorecer que ese cambio no resulte dramático ni catastrófico

Esta medida es evidentemente incompatible con incorporarse al trabajo al día siguiente de llegar de vacaciones. Dos o tres días de adaptación a lo que va a ser nuestra rutina dentro de poco ayudaran a evitar el síndrome. Procurar que el regreso al trabajo no se realice un lunes también puede tener efectos positivos sobre como enfocamos la vuelta.

Evitar una motivación personal excesivamente centrada en las vacaciones. No podemos estar deseando las vacaciones durante una mitad del año y lamentándonos que se hayan acabado durante la otra mitad. Para ello, podemos acudir a mantener determinadas actividades que nos resulten reconfortantes y que hayamos iniciado durante las vacaciones, por ejemplo, e intentar mantenerlas en los primeros días de trabajo o a lo largo del año.

Integrarse lo antes posible. La vuelta al trabajo debe suponer retomar las relaciones tal y como estaban antes de partir e incluso mejorarlas, si es posible. Por tanto, desde el primer día de trabajo es conveniente fomentar las relaciones con los compañeros de trabajo. Procurar centrarse en los aspectos positivos del trabajo.

Dividir las vacaciones en varios períodos. Los expertos se muestran más partidarios de descansos vacacionales cortos y periódicos, que de unas únicas y largas vacaciones al año. Consideran, por una parte, que quince días ya permiten "desconectar y descansar" y, por otra, que la adaptación al trabajo será más difícil cuanto más largo sea el período vacacional.

Dormir más horas los primeros días de trabajo, intentando regular los horarios.

Intentar organizar y planificar los primeros días, tomando el control sobre la jornada laboral.

¿Puede llegar a ser preocupante el síndrome postvacacional?

No. Hemos de tener claro que si el malestar no desaparece transcurridos los primeros 7 a 10 días, ya no podremos hablar de un síndrome postvacacional

En esta situación de prolongación en el tiempo se hace necesario consultar con un especialista, pues podemos estar ante un problema de otra naturaleza que requerirá una atención diferente.

Jose Enrique Burón Rodríguez
*Técnico de Nivel Intermedio
en Prevención de Riesgos Laborales*

Bibliografía:

"Síndrome postvacacional". Dr. Francisco Javier Lavilla Royo
"El síndrome postvacacional". Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria
"Regreso al trabajo: el síndrome postvacacional". Jaume Montolio