

La vuelta al trabajo

Que no te agobie



Llega el mes de setiembre y con él la vuelta al trabajo, a la rutina y, cómo no, nos agobiamos por ello, y puede que nos entre la ansiedad, el estrés y el nerviosismo que conlleva. Cada vez, leemos y hablamos más sobre este tema, pero, en realidad, ¿qué es el síndrome postvacacional?

El llamado síndrome postvacacional, también conocido como estrés o depresión postvacacional, es un concepto que se refiere a la ansiedad o presión emocional que debemos afrontar al readaptarnos a las tareas laborales después de un período vacacional.

No se puede considerar como una enfermedad sino como un proceso adaptativo a la vida laboral después de las vacaciones que, para algunas personas, puede resultar difícil. Esta inadaptación conlleva una serie de síntomas en forma de desequilibrios físico-psíquicos (reacciones), que suelen remitir al cabo de dos semanas en algunos extremos, aunque lo habitual es que remitan a los pocos días. Un 35% de trabajadores españoles de entre 25 y 40 años sufren esta alteración.

¿Existe realmente?

No existe consenso en la sociedad científica sobre la definición exacta o la existencia real de este “síndrome postvacacional”. Se considera que es producto de que en gran parte de nuestro entorno el trabajo se considera una actividad negativa, obligada y sacrificada; en las sociedades en que se considera el trabajo como algo creativo, con sentido en sí mismo y digno para el ser humano, el estrés postvacacional prácticamente no existe.

¿Por qué se produce?

La readaptación a la vida laboral después de las vacaciones incluye cambios de horarios, de obligaciones y de estilo de vida en su conjunto. Todo ello conforma un pro-



ceso normal de adaptación que en algunos casos llega a ser más intenso y produce en quien los sufre molestias psicológicas y/o físicas.

En la mayoría de las personas, la vuelta a la “normalidad laboral” no supone ningún trastorno, sino más bien al contrario, ya que vuelve con ilusión a la actividad productiva, en especial para quienes el entorno laboral se compone de actividades gratas y creativas con un desarrollo de relaciones sociales satisfactorias.

No nos afecta de igual manera a todas las personas, porque debemos tener en cuenta que además de la variable de entorno, existe otra más importante aún: la percepción subjetiva, la vivencia de nuestra vuelta al trabajo, que puede ser positiva o negativa. Nosotros somos quienes debemos hacerla positiva. Eso sería como decir que entre escoger el vaso medio lleno o medio vacío, escogemos el medio lleno.

Síntomas

En algunos casos, la presión de la vuelta al trabajo llega a ocasionar verdaderos cuadros de estrés agudo con todas las manifestaciones emocionales, del comportamiento y físicas que lo caracterizan: malestar, ansiedad, depresión, disminución del rendimiento, palpitaciones, sudoración, aumento de las frecuencias respiratoria y cardíaca, temblores, cambios de humor, etc. Estos signos y síntomas de estrés los manifiestan con **mayor frecuencia las mu-**

eres, probablemente por desarrollar actividades en un entorno socio-familiar de mayor presión.

Muy pocos casos de estrés postvacacional precisan de un abordaje profesional, ya sea médico o psicológico. Para superar las molestias derivadas de esta mala adaptación al cambio de vida desde las vacaciones a la vida laboral, se recomienda seguir algunas pautas, cuando sea posible:

- **Empezar de manera gradual** con la intensidad del trabajo, de menos a más intensidad, siempre intentando comenzar por las tareas más gratas.
- Retomar la vuelta al trabajo con **visión de reencuentro con la normalidad**; ésta será nuestra meta en los primeros días, sin tratar de alargar este proceso inútilmente.
- **Aprovechar los tiempos de descanso** o de la comida para volver a alguna actividad agradable para las relaciones sociales o familiares.
- **Dormir adecuadamente**, alrededor de las ocho horas.
- **Mantener horarios regulares** tanto durante el día como en las horas de acostarse y levantarse.
- **No “llevarse trabajo a casa”**; dejar en el trabajo lo concerniente a éste.
- **Practicar ejercicio físico**, si es posible a diario.
- Seleccionar aquellas actividades que podemos llevar a cabo y **delegar aquellas para las que no estamos tan preparados**.
- **Mantener una actitud realista y proactiva**, sin sopesar una y otra vez, de manera repetitiva y poco productiva, todas las alternativas a las cuestiones planteadas.
- **Plantear los problemas laborales del modo más simple y esencial posible**, prescindiendo de los detalles y sopesando la esencia para encontrar las soluciones.
- **Halagar el trabajo bien hecho de las personas a nuestro alrededor** y corregir las conductas inapropiadas o negativas en cuanto surjan de modo sutil pero firme.
- **Practicar la relajación en intervalos regulares**, eliminar pensamientos erróneos o ideas irracionales que puedan darnos ansiedad.

Como decía Voltaire con respecto al trabajo: “Es una forma de ganarse la vida, es el antídoto del ocio, origen de todos los vicios; y sobre todo, nos proporciona la oportunidad de ser útiles a la sociedad a la que pertenecemos”.

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Salud Laboral
FEUSO

