

LA GACETA

VACACIONES | CUANDO EL DESCANSO LLEGA A SU FIN

La angustia de volver puede convertirse en estrés

jueves 20 de enero de 2011 | El regreso a la vida cotidiana se transforma en traumático si se retoman bruscamente todas las actividades, luego de un tiempo de rélax. Las exigencias diarias llevan a concentrar muchas expectativas en las vacaciones, lo que luego provoca frustración.

Fotos

[ver Imágenes del día](#)



[ampliar](#) | NI LO UNO NI LO OTRO. A veces, el tiempo de descanso se mezcla con el laboral (o viceversa) y termina perjudicando el período vacacional. LA GACETA / ARCHIVO

El descanso y las alegrías de las vacaciones sólo perduran hasta el regreso a casa. Según algunos profesionales de la salud, retomar las actividades cotidianas luego de un tiempo de veraneo puede ser un golpe fuerte para muchos. Se trata del Síndrome de Estrés Post-Vacacional que, como sus palabras lo indican, es el estrés que aparece después de las vacaciones.

La directora de Hémera, del Centro de Estudios del Estrés y la Ansiedad, **patricia gubbay de hanono**, explica, en un informe elaborado por la agencia de noticias NA: "aunque no está aceptada como enfermedad en las principales clasificaciones internacionales, se le está

dando cada vez mayor importancia". Según la profesional, hay autores que consideran que es una situación transitoria y muy habitual. Especialmente en jóvenes y adultos, entre 25 y 40 años.

Gubbay de Hanono especifica que los principales síntomas de esta enfermedad son problemas de insomnio, con una marcada somnolencia durante el día, falta de concentración, desidia con respecto de las tareas que se deben enfrentar y ansiedad. También, agrega que es muy frecuente que aparezcan tristeza, apatía, depresión, taquicardia, sensación de ahogo, tensión, dolores musculares y problemas de estómago. Al parecer, el principal problema es el cambio en el ritmo diario. Según la profesional, durante las vacaciones el ritmo de vida sufre un cambio significativo y se produce una alteración del reloj biológico.

La psicóloga tucumana **rosa alastuey de parra magariños** opina que en realidad el nivel de estrés que nos genera el trabajo se refleja al regresar de las vacaciones. Según la psicóloga, el tiempo de vacaciones es muy corto y a pesar de que permiten una conexión con el placer y el disfrute, cuando uno vuelve a casa, vuelve a encontrarse con los problemas de esa vida que dejó durante el verano. "Los problemas y las exigencias del trabajo hacen que uno genere altas expectativas para las vacaciones", asevera. A su vez, por las esperanzas que uno tiene del receso de verano, el tiempo pasa mucho más rápido de lo que querría en realidad. "Por eso, cuando regresa a casa, vuelve a lo mismo, y el cansancio sólo estuvo fuera del foco de atención un tiempo", aclara Alastuey de Parra Magariños.

La estudiante de psicología **mariana zamora**, recién llegada de vacaciones, explica que este tipo de estrés, tiene que ver con el cambio de ambiente y el sentimiento de libertad que se obtiene cuando se está de vacaciones. "La tranquilidad, la paz, el hacer lo que querés y todo lo que te hacen sentir las vacaciones, se va de repente al volver a casa", concluye.

Ante este escenario, la directora del centro de estudios del estrés advierte que la vuelta a la vida de todos los días significa un cambio brusco para el organismo". Al mismo tiempo, recalca: "si a eso le agregamos la falta de motivación en el trabajo o en las actividades que se deben emprender al regreso, la vivencia subjetiva puede ser muy negativa. La combinación de ambas situaciones puede dar lugar al síndrome post-vacacional", afirma.

Otro detalle que la profesional destaca es que los niños también sufren este choque entre las vacaciones y la realidad. Por ello, recomienda recordar conceptos del año anterior y acomodar los horarios con relación al de las clases.

La investigadora de la Universidad de Granada, **humbelina robles ortega**, dice que el 35% de los trabajadores españoles padecen del síndrome post-vacacional. Y recomienda:

- Dividir el tiempo de las vacaciones. Es preferible salir dos veces de 15 días en lugar de una

- Volver unos días antes para tener tiempo de readaptarse a los nuevos hábitos de siempre, como acostarse temprano.

- Planear escapadas durante el año, no sólo durante el verano.

También Gubbay de Hanono aconseja: "si a la vuelta de las vacaciones nos encontramos con trabajo acumulado durante el tiempo de descanso, es recomendable ordenar la agenda priorizando las tareas más urgentes y dejando en segundo lugar aquellas que pueden postergarse sin provocar inconvenientes".

2

Me gusta

A 9 personas les gusta esto.