

Revisión teórica del síndrome post-vacacional

Leija Alva, Gerardo

Candidato a Maestro en Psicología

Especialidad en Psicología de la Salud

Instituto Politécnico Nacional

gleija@ipn.mx

RESUMEN

Estudios muy recientes sobre la satisfacción laboral han evidenciado que algo más del 50% de los empleados en EE.UU. padecen estrés por culpa del trabajo. Incluso un porcentaje muy importante, en torno al 35%, consideran que están «quemados». Por tanto, no resulta extraño que la vuelta de vacaciones sea un momento especialmente crítico para reactivar la sintomatología ansiosa (irritabilidad, apatía, falta de atención y concentración, tristeza, trastornos del sueño, etc.). La vuelta al trabajo puede constituirse, por tanto, en un auténtico «calvario» para el empleado (otra vez la rutina, los compañeros, la tiranía de los jefes, la conflictividad organizativa de las empresas, etc.). Los síntomas físicos y psíquicos hacen su aparición con toda su fuerza y se exhiben constituyendo un auténtico síndrome («síndrome postvacacional»), cuyos principales síntomas son: palpitaciones, mareos y sudaciones, angustia, mal humor, falta de motivación, síntomas depresivos, agresividad, trastornos del sueño, dificultades para pensar o concentrarse, pérdida de memoria, irritabilidad excesiva, fatiga prolongada, debilidad muscular, cansancio y agotamiento, etc.

Algunas de las estrategias para evitar este problemas son:

- 1) Que las vacaciones estén bien diseñadas (adaptadas a las posibilidades e intereses individuales y familiares) y podamos conseguir un descanso «activo» que mantenga la mente despierta para disfrutar de las vacaciones sin que cueste tanto volver al trabajo.

2) Debemos procurar que los primeros días de la vuelta al trabajo sean muy agradables; es necesario huir del «atasco» monumental de proyectos y trabajos adicionales.

3) Introducir cambios progresivos en el ritmo y rendimiento laboral, superando el colapso de los primeros días del trabajo, siendo fundamentalmente positivo (tengo un trabajo, es maravilloso, estoy satisfecho, voy a mejorar, etc.), evitando autodiálogos negativos y potenciando hábitos positivos adquiridos durante las vacaciones (comunicación, diversión, ocio, risa y sentido del humor a raudales, deporte, etc.), huyendo también de excesos de compromisos («reunionitis», comidas en exceso, abuso de café, alcohol y tabaco, etc.); son estrategias sencillas pero muy eficaces para neutralizar el «síndrome postvacacional».

4) En cualquier caso siempre nos queda el tratamiento individualizado psicoterapéutico e incluso psicofarmacológico

Palabras claves: Estrés laboral, postvacacional, síndrome laboral.

ABSTRACT

Very recent studies on the labor satisfaction have demonstrated that something more of 50% of the employees in the U.S.A. suffers stress because of the work. Even a very important percentage, around 35%, considers that "they are burned". Therefore, is not stranger who the return of vacations is a little while specially critical to reactivate the anxious sintomatology (irritability, apathy, lack of attention and concentration, sadness, upheavals of the dream, etc.). The return to the work can be constituted, therefore, in an authentic "Calvary" for the employee (again the routine, the companions, the tyranny of the heads, the organizational confliction of the companies, etc.). The physical and psychic symptoms make their appearance with all their force and they are explay constituting an authentic syndrome ("postvacational syndrome"), whose main symptoms are: palpitations, mares and sudations, distress, badly humor,

depressive lack of motivation, symptoms, aggressiveness, upheavals of the dream, difficulties to think or to concentrate themselves, loss of memory, excessive irritability, prolonged fatigue, muscular weakness, fatigue and exhaustion, etc. Some of the strategies to avoid this problems are: 1) That the vacations well are designed (adapted to the possibilities and I interest individual and familiar) and we pruned to obtain "an active" rest that maintains the mind wide-awake to enjoy the vacations without it as much costs to return to the work. 2) We must try that the first days of the return to the work are very pleasant; it is necessary to flee from the "monumental clogging" of projects and additional works. to 3)Introducer progressive changes in the rate and labor yield, surpassing the collapse of the first days of the work, being fundamentally positive (I have a work, is wonderful, I am satisfied, I am going to improve, etc.), avoiding autodiálogos negatives and harnessing acquired positive habits during the vacations (communication, diversion, leisure, laughter and sense of humor in abundance, deport, etc.), also fleeing from excesses of commitments ("reunionitis", meals in excess, abuse of coffee, alcohol and tobacco, etc.); they are simple but very effective strategies to neutralize the "postvacacional syndrome". 4) In any case always we have left the psychotherapeutics and even psychogenic individualized treatment.

INTRODUCCIÓN

Estar de vacaciones se asocia a:

- Descanso,
- Relax,
- Paz,
- Felicidad,
- Interrupción de la vida cotidiana,
- Aflojamiento de las costumbres y de la moral, etc.

Mientras que la vuelta al trabajo implica:

- prisas,
- cansancio,
- atascos,
- ruidos,
- rutina,
- presiones laborales,
- estrés, etc.

La adaptación laboral

De vuelta a trabajo implica una adaptación, la cual puede generar un desgaste psicoemocional que genera:

- irritabilidad,
- apatía,
- falta de atención,
- tristeza,
- cansancio físico y
- psíquico,
- anergia
- adinamia.

Síntomas Físicos

- Cansancio
- Fatiga
- Falta de apetito
- Somnolencia
- Falta de concentración
- Taquicardia
- Dolores Musculares
- Molestias en el estómago
- Sensación de falta de aire
- Insomnio

Síntomas Psíquicos

- Falta de Interés
- Irritabilidad
- Nerviosismo
- Inquietud
- Tristeza
- Ideas de ruina
- Indiferencia

Causas

Ambiente laboral y tipo de profesión

Mala planificación de las vacaciones

Trastornos psíquicos

Muchas de estas personas que se reincorporan a su trabajo van a necesitar ayuda psicológica y/o médica, sobre todo cuando los síntomas (irritabilidad, depresión, molestias psicósomáticas, fatiga, anhedonia, depresión anérgica, etc.) presentan una gran intensidad y persistencia en el tiempo.

- Más de un tercio de nuestra vida tiene lugar en el puesto de trabajo, y para muchas personas transcurre a disgusto.
- Por eso es relativamente fácil que aparezcan síndromes prodrómicos como fatiga, abulia, anhedonia, anorexia, insomnio-hipersomnia, esadillas, diaforesis y cefaleas tensionales.

A quienes afecta

- Personas menores de 45 años
- Personas que realizan una ruptura brusca del ritmo vacacional, y llegan al trabajo sin transición alguna

- Personas que presentan de forma habitual malestar o disconfort con su trabajo y en la actividad cotidiana
- Personas que tienen síndrome de burnout

Según Knowlton, director de la *Nortwester National Life Insurance*

“El estrés en el trabajo está claramente infravalorado y la incidencia de enfermedades secundarias al estrés laboral se están duplicando cada diez años. Por tanto, el «síndrome postvacacional» puede tener consecuencias más graves o reflejar simplemente la punta de «iceberg» de un problema de inadaptación laboral.

- Recientemente Schnall en un trabajo publicado en el *Journal of the American Medical Association* ha comprobado que casi un 25% de los trabajadores padecen un estrés muy importante y, por tanto, tienen el triple de posibilidades de sufrir hipertensión y cardiopatía.
- Se trata de un período de tiempo aproximadamente de quince días en los que el trabajador experimenta este tipo de molestias psíquicas que, Sin este tipo de proyectos y programas de intervención psicoterapéutica, el empleado que trabaja en un ambiente tenso, rinde menos, enferma y, a largo plazo, cuesta mucho más (especialmente en lo relativo a su salud personal).

OBJETIVOS

Mostrar el resaltado de una investigación teórica del Síndrome Postvacacional, de sus características, y de las propuestas de tratamiento .

ALCANCES

La reunión elementos teóricos que el lector pueda utilizar en su trabajo cotidiano con personas que pueden sufrir este problema, así como de dotar de algunas estrategias de intervención.

METODOLOGÍA

Se realizó una investigación bibliográfica, y se compararon 10 artículos relacionados con el fenómeno, para encontrar similitudes o discrepancias. Y se realizó un concentrado de los puntos más relevantes de lo revisado

RESULTADOS

Se puede decir que para el estudio del Síndrome Postvacacional. Se requiere un mayor rigor científico, para poder determinar las causas reales de este problema. Mientras tanto ante los síntomas presentados por los trabajadores se sugieren estas Recomendaciones

- Aclimatarse de forma pausada y ordenada: Intente no volver al trabajo al día siguiente de llegar de vacaciones. Un pequeño período de adaptación (dos o tres días) para reencontrarse con el barrio, el horario o el tiempo, suele ser el primer paso para evitar el síndrome.
- 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. Por supuesto, para hablar con los compañeros es mejor usar el tradicional cara a cara y no recurrir a fax, teléfono o Internet que nos aislarán del resto de la oficina.
- Organizar una dieta equilibrada: Beba mucha agua y evite las comidas pesadas o basura. Reduzca el café, el tabaco y el alcohol, así como el sistema de comidas que llevaba durante el tiempo de ocio. Ha de adaptarse progresivamente a la rutina de trabajo.
- Concéntrarse en los aspectos positivos: No piense sólo en lo bien que lo ha pasado en vacaciones o el mal tiempo que hace a su vuelta. Seguro que su trabajo tiene aspectos positivos; concéntrese en ellos y disfrútelos.
- Usar técnicas de relajación: Puede que practicar disciplinas como el Yoga o la meditación, darse un buen masaje shiatsu, que le ayuden a superar el trauma de la vuelta al trabajo. Además, si posteriormente continua practicándolas mejorará su calidad de vida durante todo el año.

Consultar a su empresa: Cada vez más empresas ponen a disposición de sus empleados ayuda profesional para superar este síndrome. Tenga en cuenta que lo que a la empresa le interesa es que sus trabajadores rindan lo mejor posible. Un empleado desmotivado le cuesta más que contratar una pequeña ayuda terapéutica.

Si a pesar de todos estos consejos no consigue superar el síndrome postvacacional, el problema es otro. Si siente aversión a su trabajo, realmente puede que sufra otro síndrome: el del *burn out* o quemado con el trabajo; es decir, ya odiaba su trabajo antes de irse de vacaciones y este período ha sido un respiro. El problema, por tanto, puede que no esté en las vacaciones, sino en el propio trabajo.

Medidas Físicas

- Regular Horarios y el reloj biológico de los días previos al iniciar el trabajo.
- Planificar al menos dos días del final de las vacaciones como periodo de adaptación al trabajo.
- En la medida que se pueda incorporarse al trabajo regulando la intensidad de la actividad
- Dormir más horas los primeros días de incorporación al trabajo.

Medidas Psicológicas

- Evitar tener la sensación de que las vacaciones son un estado de placer (vacaciones) y el otro de malestar y sufrimiento (trabajo).
- Intentar organizar y planificar los primeros días.
- Saber que es un malestar de los primeros días.
- Evitar tomar una actitud de queja y malestar permanente
- Planificar gratificantes para los días laborales, encontrando espacios y tiempo para las actividades de ocio
- Afrontar la vuelta al trabajo como un periodo diferente en donde se pueden desarrollar nuevas ideas.

CONCLUSIONES

Los síntomas reportados por las personas ante el regreso al trabajo o la escuela son reales, sin embargo lo que se requería es un mayor estudio y rigor metodológico para determinar si realmente el disparador de estos síntomas es el regreso de vacaciones o son otras situaciones generadoras de este problema.

REFERENCIAS

1. J. A. Flórez Lozano—Síndrome postvacacional *Medicina Integral*, Vol. 36, Núm. 4, Septiembre 2000
2. Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria . Síndrome Postvacacional Septiembre 2004