

EFECTOS DEL REGRESO A LA RUTINA

El desánimo de septiembre

Unos seis millones de españoles padecen el llamado síndrome posvacacional

Los médicos minimizan los efectos de ese malestar genérico propio de la vida moderna

Martes, 31 de agosto del 2010

ANTONIO M. YAGÜE / Madrid

Comentarios (1) Votos: +1 -0

Pese a no estar aceptado como una enfermedad por las clasificaciones internacionales, el llamado síndrome posvacacional regresa cada año con la rutinaria vuelta al trabajo de millones de españoles. El Instituto Superior de Estudios Psicológicos (Isep Clínic) cuantifica en un 35% de los trabajadores españoles, más de 6 millones de personas, los susceptibles de padecer estos síntomas. **«Pero, claro, hay grados»**, matiza Ferran Martínez, psicólogo clínico de esta institución.



El regreso 8 Viajeros en el aeropuerto de El Prat. ALBERT BERTRAN

Lo cierto es que hasta hace unos años prácticamente se desconocía su existencia. Según los especialistas, puede deberse a que no se diagnosticaba o a que no estaba presente en nuestras vidas, por lo que podríamos estar ante un proceso fruto de la vida moderna.

Molestias transitorias

«Se trata simplemente de una especie de malestar genérico, una situación transitoria y normal, un proceso que genera una serie de molestias. Tampoco puede hablarse de una depresión», defienden el presidente de la Sociedad Española de Psiquiatría Jerónimo Saiz, y Enric Aragonés, coordinador de salud mental de la Sociedad Española de Medicina de Familia (semFYC).

En cualquier caso, médicos y psicólogos coinciden en que el síndrome puede manifestarse de diversas formas y afecta a nuestro estilo de vida. Lo habitual a nivel físico es padecer un cuadro de debilidad

generalizada y astenia, problemas de insomnio y somnolencia, falta de apetito, fatiga, capacidad de concentración limitada. **«Pero no es más que una somatización de un malestar psíquico»**, según Humbelina Robles, investigadora de personalidad y tratamiento psicológico de la Universidad de Granada.

En el ámbito psicológico, es habitual la intolerancia al trabajo, caracterizada por una sensación de desidia y hastío, falta de interés, ansiedad y una profunda noción de vacío que puede desembocar en un sentimiento de angustia y llegar a bloquear y anular nuestra capacidad de decisión. **«Molestias de tipo físico o psíquico todo el mundo tiene casi todos los días. La gente es bastante sensata, no suele consultar al médico y se adapta fácilmente a la situación»**, relativiza Aragonés.

Los más afectados por estas molestias **«leves y transitorias»** suelen ser los que tienden a idealizar las vacaciones como la culminación de su bienestar personal y los que muestran de forma habitual malestar o disconformidad con su actividad laboral, según Martínez. **«También hay más presión y más miedo: los trabajos requieren estar al 100% y tienes la espada de Damocles del despido encima»**, apunta Martínez,

Otros especialistas añaden entre los más afectados a quienes tienen unas vacaciones largas, agotadoras y sin un descanso adecuado.

Solo si al cabo de dos o tres semanas persisten los síntomas debe acudir a la consulta, ya que **«entonces podría tratarse de un trastorno de personalidad, depresivo u otra cosa»**, según el responsable de salud mental de la SemFYC. **«El final de las vacaciones y la vuelta al trabajo puede significar una situación estresante pero sin punto de comparación con otras como la pérdida de un familiar, una separación o la pérdida del puesto de trabajo»**, remacha Aragonés.

El síndrome es menos frecuente entre los niños. Los pediatras apuntan que suelen afrontar la vuelta al colegio de manera positiva, aunque al principio echen de menos a los amigos de las vacaciones. Si cuando vuelven tienen problemas de rendimiento, puede que se deba a otros motivos, según Vanessa Fernández, psicóloga del Centro de Tratamiento de la Ansiedad y el Estrés de Madrid.

Recomendaciones

Uno de los consejos que más ofrecen los profesionales es repartir las vacaciones durante el tiempo

coches.net más de 5 millones de visitas al mes
www.coches.net

Comentario + votado

ver todos

Estoy en paro desde hace 2 años, la verdad es que si me llaman para algún trabajo síndrome post nolo voy a tener al contrario tendre alegría por ir a trabajar.

por Fanny

Sociedad

Desarticulado por primera vez un grupo de explotación sexual de hombres

El Govern exime a las prostitutas del control sanitario obligatorio



Unos encapuchados atacan el macroburdel de La Jonquera



El sector del ocio nocturno teme un aluvión de cierres de discos



Reglar mal es no reglar nada

Interior elude intervenir en la regulación de los

Lo +

Lo más

Lo más leído



31/08/2010 *Ciencia y Tecnología*
Telefónica quiere que los usuarios intensivos de internet paguen más



31/08/2010 *Gente*
Gasol y su chica animan una cena benéfica en Pekín



31/08/2010 *Deportes*

Lo más comentado

Lo más valorado

Lo más enviado

Temas

Opinión Internacional Política Sociedad
Barcelona Catalunya Economía Ciencia y
Tecnología Deportes Cultura y espectáculos
Gente Tele Humor gráfico Lectores Agenda
¡Vaya Mundo! Distritos de BCN Girona Lleida
Tarragona Motos Formula 1 Deportes
Sociedad Automovilismo FC Barcelona Fútbol
Liga 2010-2011 Motociclismo Tenis Tour de
Francia Estatut Arte y Cultura Catástrofes
Verano Fernando Alonso Mundial de Baloncesto
FC Barcelona Elecciones Barça Mundial de
Suráfrica Johan Cruyff Fusiones bancarias
politica economica Reforma laboral Opinión sobre
el Estatut Caso Palau gripe A Terremoto en