Síndrome post-vacaciones: Cuando la realidad y la rutina se vuelven inevitables

También conocido como estrés o depresión post-vacacional, este síndrome no está plenamente reconocido como un desorden o una enfermedad, pero es innegable su impacto.

Se terminan las vacaciones para gran parte de los/as chilenos/as y el temido mes de marzo se avecina. Es tiempo para que niños/as vuelvan a los uniformes escolares y para que los/as mayores retornen al trabajo. Pero retomar dichos hábitos no es trabajo fácil, especialmente tras un período de descanso, pudiendo convertirse en un problema o en un síndrome postvacacional.

Este síndrome se define como un conjunto de síntomas que puede padecer un trabajador al reincorporarse a su puesto de trabajo. Estos consisten, principalmente, en: cansancio generalizado, dolor muscular y alteraciones del sueño y del apetito. Además de ir acompañado de falta de motivación, tristeza e irritabilidad.

“Es muy común escuchar, cuando las personas vuelven al trabajo, que están con una especie de depresión post-vacaciones, un bajo estado anímico o emocionalmente negativos, dado el retorno; pero hay que tener en claro que no es una patología o un trastorno, ya que no ha sido documentado, por lo que se puede decir que son problemas de adaptación”, explica Rodrigo Alday, docente de Psicología Laboral de la Universidad de O’Higgins (UOH).

Según explica el experto, puede tratarse de un golpe muy fuerte para algunas personas. “En términos clínicos, las personas no están experimentando una depresión y -en ese sentido- es importante tener claro que esto es muy común, es

normal que las personas pasen por estos cuadros y no es un problema clínico, por lo que no amerita ningún tipo de consulta, ya que no es una depresión como tal", puntualizó.

Este síndrome puede durar de 2 a 3 días hasta 3 semanas, o momento en que la persona vuelve a adaptarse a su realidad. "Es un problema de pasión, debido a que el cambio que ocurre es muy fuerte y, por lo tanto, las personas cuando ingresan, deben tener un regreso más paulatino y eso nos va a ayudar a que sientan menos ese malestar, y que su proceso adaptativo sea mucho más sencillo, y de a poco, se van incorporando a la rutina del trabajo", señala.

Respecto a cómo prepararse en los últimos días de vacaciones para el inevitable regreso a la oficina, Alday explica que "se debe mantener una rutina, acciones para alivianar esa adaptación. Por ejemplo, respetar los horarios para despertar, y también los del desayuno, almuerzo y cena, y también siendo más activos durante las vacaciones para que la adaptación sea más sencilla, ya que mientras más cosas se mantengan constantes, entre vacaciones y regreso al trabajo, hay menos a lo que adaptarse".

Agrega que también tiene que ver con la tonificación de las vacaciones: "no volver un domingo y al otro día salir a trabajar, ya que es demasiado encima. Habrá poco espacio para adaptarse, al volver a casa", señala.

Si el malestar persiste en el tiempo, puede generar trastornos de ansiedad y/o depresión. Diferentes estudios señalan que entre un 25% y 30% de los trabajadores podrían padecer este síndrome post-vacacional.

RECOMENDACIONES ÚTILES

· No regrese de sus vacaciones pocos días antes (y de ninguna manera un día antes) de tener que reintegrarse al trabajo, dese la oportunidad de adaptarse y organizar su regreso a la rutina con tiempo.

· Los días previos a su regreso laboral procure adoptar los horarios que deberá tener una vez concluidas sus vacaciones.

· Disfrute de intervalos de descanso durante la jornada laboral.

· Mantenga una actitud positiva, proactiva y productiva.