

## Síndrome postvacacional

**E**star de vacaciones en cualquier lugar se asocia generalmente a descanso, relax, paz, felicidad, interrupción de la vida cotidiana, aflojamiento de las costumbres y de la moral, etc. El hombre en estas circunstancias tan distintas a la cotidianeidad del trabajo parece disfrutar del paraíso perdido. Por eso, la vuelta al trabajo y todo lo que ello conlleva (prisas, consancio, atascos, ruidos, rutina, presiones laborales, estrés, etc.) se hace especialmente difícil (a veces muy cuesta arriba) después del período estival de vacaciones. Millones de personas regresan de nuevo a las rutinas de las grandes ciudades. Una mujer me manifestaba: «No sé qué me pasa; no tengo ganas de hacer nada, me encuentro con los niños, con la casa desordenada y con montañas de ropa para planchar; me voy a acostar para descansar.»

Se trata de la «depresión postvacacional» que viene delimitada por una reactividad psicológica caracterizada por hastío y cansancio, desencanto, inhibición, anhedonia, tristeza, malestar general, ansiedad, fobia social, etc. Un problema transitorio que puede realmente convertirse en algo más preocupante.

### La adaptación laboral

De nuevo nos encontramos súbitamente, tras el paréntesis vacacional, con las nuevas obligaciones laborales (¡y familiares!), con un estilo de vida muy peculiar (trabajo, casa, dormir, etc.) y con menos horas de sol. Esto conduce a alteraciones conductuales tales como irritabilidad, apatía, falta de atención, tristeza, cansancio físico y psíquico, anergia y adinamia. Estas perturbaciones comportamentales que experimenta el individuo tras el período vacacional pueden ser más intensas en individuos especialmente predispuestos y altamente vulnerables. Además hay que tener en cuenta que aproximadamente un 70% de las personas no se sienten cómodas en sus trabajos. Por tanto, esta inadaptación crónica en su puesto de trabajo va a facilitar la aparición del síndrome postvacacional.

Un trabajo muchas veces impersonal, frustrante, rutinario, que impide el desarrollo personal, la autorrealización y un estilo de vida más armonioso, saludable y social. Naturalmente 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. Asimismo, la incertidumbre en su puesto de trabajo, la frustración laboral y la falta de expectativas conducen a numerosos trastornos psicósomáticos.

El escenario en el que nos movemos en el período vacacional es absolutamente distinto. Unas reflexiones, en este sentido, quizá nos ayuden a entender este fenómeno. Me encuentro al borde de una piscina y observo con curiosidad a los bañistas. Niños, jóvenes, adultos, todos parecen disfrutar de un frenesí sin límites, rebosante de alegría y dinamismo. Pero esta atmósfera de paz y tranquilidad se puede ver interrumpida por situaciones insospechadas de tensión y estrés provocadas por el contexto situacional de las propias vacaciones. El contacto frecuente con todos los miembros de la familia, la incapacidad de disfrutar o divertirse, el abuso del alcohol y el tabaco, los gastos económicos, los ruidos, el calor, la masificación en las carreteras y en las playas, los cambios alimentarios con posible déficit en los principales micronutrientes (vitamina C, carnitina, vitamina B, ácido fólico, ácido pantoténico, hierro, magnesio, potasio y cinc), las previsible intoxicaciones alimentarias, etc., son variables que se entrecruzan y llegan a producir paradójicamente el «distrés vacacional».

### La adaptación psicológica

Curiosamente, igual que hablamos del síndrome «postvacacional» también podríamos hablar de este síndrome «vacacional». Se trata de un problema de adaptación. Pasar de una situación de alta tensión laboral y de un esfuerzo continuado a estar tumbado ocho horas en la playa exige una especial adaptación conductual y mental, una adecuada flexibilidad mental. Además hay que tener en cuenta también la crisis socioeconómica que atravesamos y que explica que muchos trabajadores han pasado sus vacaciones pendientes de su propio trabajo, pensando obsesivamente si después de sus vacaciones encontrarán vacío su puesto de trabajo y, en consecuencia, en el temido paro. Por tanto, la incertidumbre sobre su futuro y todo lo relativo a su circunstancia laboral hace que la persona venga más estresada y cansada que antes de las vacaciones. De esta manera frecuentemente las expectativas de felicidad fallan y el «elixir» vacacional se va derritiendo como el hielo que acompaña nuestro refresco al borde de la piscina o en la playa.

Asimismo, debemos tener también en cuenta los sujetos «adictos al trabajo» que, por supuesto, no descansan y continúan durante sus vacaciones con el «chip» de su vida laboral. Vía «fax» e «internet» están continuamente conectados a su trabajo; están paseando al borde de la playa con su móvil obteniendo continuamente información tal y como si estuvieran en la vorágine laboral de su despacho. Son «alcohólicos del trabajo», impulsivos y compulsivos que necesitan trabajar en todo momento, extremadamente obsesionados y perfeccionistas que pueden ser considerados como el «ideal» para la empresa, pero que a medio o largo plazo pueden constituir un colapso para la organización empresarial y también para su propia salud. Naturalmente estas personas van a continuar en una situación crónica de estrés, con una gran vulnerabilidad a trastornos psiquiátricos, incluida la depresión y que necesitarán todo tipo de ayuda psicoterapéutica y médica.

El paso del tiempo o este eclipse veraniego de finales de siglo nos indica que las vacaciones se están agotando, a punto de terminar; por si fuera poco el hotel fríamente nos lo anuncia: «Le recuerdo que mañana tiene que dejar su habitación antes de las 12 horas». Este mensaje implacable y los avisos de la tarjeta de crédito nos previenen de que el verano está acabando. Y de nuevo nos encontramos con la cruda realidad: la carretera, el tráfico, las facturas, los colegios (con todos los gastos adicionales), los niños, las comidas, las tareas del hogar, el teléfono, etc. Este cambio estrepitoso puede precipitar en personas especialmente predispuestas el síndrome postvacacional, relacionado con el clásico «síndrome general de adaptación» (SGA), descrito por Hans Selye.

¿Qué sucede al final de las vacaciones?, ¿qué ocurre al volver a empezar la dinámica familiar?, ¿qué sucede al comenzar nuevamente el trabajo? Sin duda hay muchas personas que lo pasan muy mal porque de forma muy rápida desean obtener un rendimiento sociolaboral absolutamente normal, se cargan precipitadamente de trabajos, proyectos, entrevistas, programas, etc. Las vacaciones han de constituir una fuente de energía para el resto del año, pero siempre de forma positiva. Poco a poco transcurre el período de vacaciones y el individuo tiene que volver a su puesto de trabajo, a cumplir (para muchos) la primigenia maldición bíblica. Así nos encontramos con los madrugones, turnos laborales, hábitos alimentarios totalmente nuevos, con un nuevo estilo de vida y, especialmente, con un ambiente laboral bastante frustrante que, por supuesto, continúa y no se ha corregido durante las vacaciones.

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, pesadillas, diaforesis y cefaleas tensionales. Este síndrome postvacacional está relacio-

nado simplemente con el «cambio», es decir, el paso de ese período vacacional a la vida normalizada y, sobre todo, real. Este «poner los pies en el suelo» moviliza los mecanismos psicológicos de adaptación y de defensa. Todas estas reacciones de adaptación acompañadas de muchos sentimientos contradictorios se hallan combinados de modo idiosincrásico y tienen matices y peculiaridades tan personales como las propias huellas digitales. Los sentimientos contradictorios y el mecanismo de negación pueden poner en un brete la salud física y psíquica de la persona. Después de tener unas malas vacaciones, de no disfrutar del hotel o del apartamento, de luchar con problemas en la agencia de viajes, de tener una avería en el coche, de sufrir una gastroenteritis, de pagar lo que he pagado, ¿cómo voy a reconocer que he tenido unas malas vacaciones?

### El coste psicológico: el síndrome postvacacional

La respuesta fácilmente se adivina: ¡lo he pasado fenomenal! De esta manera sofocamos aparentemente nuestro distrés emocional a costa de la economía de nuestro organismo, pero todo ello con el riesgo de activar y potenciar el síndrome «postvacacional».

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 explayan 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.

Por otra parte, los cambios constantes de propiedad de las empresas, las drásticas reducciones de personal, las reconversiones de los departamentos (siempre se reconvierte algo después de las vacaciones), el trabajo desorganizado, la incomunicación, la presión, la falta de motivación y de proyectos facilitan enormemente este caldo de cultivo adecuado para el síndrome postvacacional. Así pues, tenso y cansado, angustiado y disgustado, el trabajador rinde muy mal; la productividad baja, el absentismo laboral

umenta y la frecuencia de ciertas enfermedades se eleva. 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. De hecho, 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.

Algunas sociedades científicas han comenzado a reconocer la importancia de este cuadro clínico («síndrome postvacacional»). Se trata de un período de tiempo aproximadamente de quince días en los que el trabajador experimenta este tipo de molestias psíquicas que, en modo alguno, se deben de minimizar y que, por el contrario, exigen proyectos psicoterapéuticos específicos para prevenir un posible estrés crónico que pudiera tener graves repercusiones cardíacas. 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).

## Las estrategias terapéuticas

El ser humano tiene que desarrollar al máximo sus capacidades (inteligencia, afectividad, sociabilidad, asertividad, creatividad, etc.), es muy importante que su autoestima y su autoconcepto se encuentren en buenas condiciones; es de vital importancia la interrelación del individuo con su familia, con sus amigos y compañeros, toda vez que éstos son la fuente principal de afecto y seguridad. En este sentido, el trabajador con un bajo autoconcepto y autoestima puede verse a sí mismo como inútil, dependiente, abrumado, angustiado y con miedo, lo que le puede llevar a evadirse de la realidad o a manifestar síntomas depresivos muy graves y tener consecuencias familiares, sociales y laborales nefastas. Hay que recordar que el mayor patrimonio es precisamente el «capital humano», y esto lo saben muy bien las empresas de vanguardia y altamente desarrolladas que tratan de conseguir altos índices de satisfacción laboral y personal. En este sentido ya se sabe que la «autorrealización» es una de las necesidades básicas del hombre, y este objetivo es prioritario en estos Programas de Intervención Psicoterapéutica que potencian las empresas de vanguardia.

Tras este período de adaptación, en torno a quince días aproximadamente, estos problemas psicopatológicos suelen desaparecer, aunque en ocasiones se detectan pro-

blemas más graves que necesitan un tratamiento y una consideración muy especial. A este respecto, la depresión tiene un papel muy importante, ya que una baja «autoestima» (potenciada por ese ambiente laboral conflictivo y estresante) da como resultado que las personas estén más propensas a expresar sentimientos de infelicidad, tristeza, desaliento y, como consecuencia, puede recurrir a ingerir drogas y alcohol, siendo ésta una manera de evadir la realidad sociolaboral y familiar que viven.

Así pues, aunque el «síndrome postvacacional» no está descrito como tal en ninguna categoría diagnóstica, es suficientemente importante como para vigilar y desarrollar los programas preventivos necesarios como parte integral de programas mucho más amplios en lo que se refiere a la salud laboral integral. En fin, estos primeros días de vuelta al trabajo, en los que nos encontramos «perdidos», «nerviosos», «ansiosos», «confusos», «agresivos», etc., constituyen una reacción de adaptación, un mecanismo de defensa y adaptación brusca que genera una respuesta psicobiológica de predominio nervioso simpaticotónico que ocasiona de modo temporal vasoconstricción, taquicardia, temblor, sudación, nerviosismo, ansiedad, etc. En fin, un exasperante *jet-lag* que puede comprometer muy seriamente la salud física y mental de los empleados que retoman su trabajo después del período de vacaciones.

Es necesario inmunizarnos frente a este síndrome dañino para nuestra salud y calidad de vida. Es necesario 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. 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. 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». En cualquier caso siempre nos queda el tratamiento individualizado psicoterapéutico e incluso psicofarmacológico.

**J. A. Flórez Lozano**

Ciencias de la Conducta. Departamento de Medicina.  
Universidad de Oviedo.