

Regresa con energía

Consejos para que empieces la temporada a tope y no caigas en el síndrome postvacacional

■ POR ANNA CASTEL

Las vacaciones llegan a su fin y nos espera la tiranía del despertador y la rutina laboral, los atascos y listas de tareas; un plan que despierta poca ilusión. Por eso, aunque algunos superan ese trance con facilidad, otros necesitan de un periodo de adaptación que les ayude a “aterrizar” de manera suave en su cotidianidad; generalmente, en este grupo encontramos a personas de entre 35 a 45 años, con numerosas responsabilidades laborales y personales.

Según los datos manejados por el centro de Fitness y medicina Healthing, cerca de un 35% de la población sufre ansiedad por la vuelta al trabajo, un trastorno pasajero que suele remitir de forma espontánea en unos 10 o 15 días y cuyos síntomas podrían aliviarse con unas sencillas pautas.

Es el llamado síndrome post vacacional es una situación que está acotada en el tiempo y se supera con relativa sencillez, como nos cuentan varios de los profesionales consultados.

SINTOMATOLOGÍA DEL SÍNDROME POST-VACACIONAL

- ✓ Sueño
- ✓ Fatiga
- ✓ Falta de apetito
- ✓ Ansiedad
- ✓ Irritabilidad y nerviosismo
- ✓ Desmotivación
- ✓ Tristeza

7 TRUCOS PARA UNA RENTRÉE FELIZ

1 No apurar las vacaciones hasta el último día. Es conveniente adaptarse al nuevo entorno poco a poco, para ello, la doctora Dra Kassem, recomienda volver del destino vacacional unos días antes de la incorporación al trabajo.

2 También es recomendable cambiar las rutinas de horarios, alimentación y actividad con antelación: un buen truco es poner el despertador 10 minutos antes cada día durante la última semana de vacaciones.

3 Centrar la atención en los aspectos positivos de la vuelta al trabajo, como reencontrarse con los compañeros y amigos.

4 Evitar pensar constantemente en el pasado. Las vacaciones ya terminaron y ahora hay que centrarse en el aquí y

ahora.

5 Programar una actividad para cada día parecida a las que se hacían durante las vacaciones, como ir al gimnasio, dar un paseo con los amigos o la familia al volver de trabajar, etc.

6 Suele ser recomendable reservarse algunos días de vacaciones para hacer una posterior escapada a lo largo del año. Programar esta escapada genera motivación y mejora el ánimo.

7 Marcarse objetivos y nuevos retos para el nuevo curso, pero de un modo realista. Cargarse de trabajos, proyectos y entrevistas no es la solución. Todos necesitamos un periodo de adaptación, por lo tanto, ponerse demandas muy exigentes al principio solo puede acarrear frustración.

TRASTORNO ADAPTATIVO

Según la doctora Marisol Kassem, responsable del área de Psicología de Healthing, a esta situación “aunque comúnmente se la conoce como ‘depresión postvacacional’, desde el punto de vista clínico no está descrito como tal en ninguna categoría diagnóstica. No se considera una depresión, sino que es más bien un problema adaptativo a la rutina del trabajo”.

El doctor Miquel Casas, psicólogo y miembro de la plataforma médica on-line Top Doctors, explica que “se trata de un trastorno adaptativo en el que la persona responde con sintomatología clínica a un estresor específico: la vuelta al trabajo. Esto ocurre porque la persona, que viene de un periodo de descanso, no se ve capaz de responder al alto número de demandas que supone la vuelta al trabajo”.

Existen determinadas personas más propensas a sufrir este cuadro de síntomas, parecidos a los de la depresión, y compuesto por ansiedad, bajo estado de ánimo, decaimiento, falta de energía, sensación de hastío y sensación de no ser capaz de adaptarse de nuevo al entorno laboral.

“Las personas más proclives a padecer depresión post vacacional son las que tienen problemas en su trabajo, ya sea porque no les guste, porque tengan malos horarios, porque hayan padecido algún tipo de “mobbing” laboral o porque estén afrontando problemas de despidos”, añade el doctor. También son más propensos los padres con hijos pequeños o personas que han tenido a su cargo personas dependientes duran-

UNA DE CADA TRES PERSONAS SUFRE ANSIEDAD ANTES DE REINCORPORARSE A LA RUTINA

COMPLEMENTOS QUE AYUDAN

Tomar complementos vitamínicos puede ayudarte a comenzar la cuesta de septiembre con energía y rendir al máximo. Algunas plantas, raíces o frutos secos pueden aportarnos minerales, vitaminas y aminoácidos que dan una dosis extra de energía al organismo, ayudándonos a soportar mejor las obligaciones, sin tener que recurrir a la medicación.

El azafrán (Crocus sativus), es conocido desde la antigüedad por sus propiedades para mejorar la memoria y las habilidades cognitivas, así como para afrontar el estrés. Contribuye a mantener el equilibrio emocional.

La jalea real es una sustancia lechosa que secretan las abejas y destaca por su riqueza en vitaminas C, E y A, vitaminas del grupo B, minerales como fósforo, hierro, calcio, cobre y selenio, y ácidos grasos insaturados, entre otros. Posee efectos estimulantes, tónicos y equilibrantes del sistema nervioso.

El ginseng también tiene una fuerte acción vigorizante y energética, y suele encontrarse en ampollas que contienen su extracto. También es muy recomendable el sésamo, rico en minerales y nutrientes. Puedes incorporarlo a ensaladas, sopas frías o con arroz.



te las vacaciones. De forma general, cuanto mayor sea la distancia entre el placer de las vacaciones y la vuelta a la actividad laboral, mayor será la posibilidad de padecer esta situación.

La psicóloga Irene Giménez, encargada del servicio de coaching y psicoterapia del Institut Dra. Natalia Ribé apunta que el término síndrome postvacacional hace referencia al proceso de estrés que algunas personas sufren a la hora de readaptarse de nuevo a la rutina y obligaciones laborales: “Durante las vacaciones, nuestra rutina diaria cambia por completo. Pasamos de un estilo de vida frenético, de no parar ni un segundo, de enlazar una actividad con otra a descansar más y reparar en nosotros y en nuestras necesidades”.

Al regreso de las vacaciones entramos en contacto de nuevo con la realidad, y muchos son los síntomas que nos indican que la incorporación no se ha realizado de manera correcta, entrando en una etapa transitoria conocida como síndrome postvacacional. Según Irene Giménez, este síndrome “es relativamente





BELLEZA POST VERANO

Cuando dejamos de tomar el sol y se atenúa el bronceado aparecen las manchas y el aspecto apagado de la piel, signos del envejecimiento oxidativo. Para recuperar su luminosidad y tono uniforme, la exfoliación es obligatoria: debería hacerse dos veces por semana, en rostro y cuerpo. Tras ella, es fundamental refrescar y calmar la piel y darle los minerales perdidos al rostro con un buen tónico. Después de este gesto, hay que aplicar una buena hidratante.

Para el cuerpo, las cremas a base de urea o manteca de karité resultan muy eficaces para pieles reseca y agrietadas. Para una reparación más intensa y para ver los resultados más rápido, podemos optar por la aplicación de mascarillas. Las hay preparadas a base de arcilla, que purifican y dejan el poro libre de cualquier obstrucción, arrastrando las células muertas. También puedes hacerte mascarillas caseras.

Los naturistas recomiendan aplicar en el rostro yogur natural sin azúcar, mezclado con una cucharada de miel y el zumo de medio limón. Después de 15 minutos, esta económica mascarilla casera, se retira y el cutis se muestra más luminoso y elástico. Cuidarnos nos permite dedicar unos momentos a nosotros mismos, lo que puede ser un ejercicio muy relajante.



nuevo y da mucho qué pensar en su intrínseca relación con el estilo de vida actual de la sociedad. Volver al trabajo y pasar de un estado tranquilo a querer abarcar de manera no progresiva todas nuestras obligaciones, hace surgir cierta sintomatología que, no obstante, acaba desapareciendo en el momento exacto en que tiene lugar la adaptación a la vida normal”.

SUEÑO Y TRISTEZA

Los síntomas que nos revelan que estamos frente a este síndrome son de carácter físico y emocional. Entre los primeros está la sensación de fatiga, cansancio, sueño, falta de apetito y dificultad de concentración. A nivel psicológico se aprecia una conducta de falta de motivación e interés, irritación y nerviosismo, así como de tristeza, por lo que los síntomas se pueden llegar a confundir con

CUIDA LA ALIMENTACIÓN

Tras el paréntesis de las vacaciones, de repente, toca activarse y volver a nuestras costumbres, que, generalmente, supone madrugar, hacer comidas rápidas y andar todo el día con prisa. Para afrontar esta situación es imprescindible seguir una alimentación equilibrada, acorde con las necesidades energéticas del momento. Es muy recomendable ingerir en el desayuno frutas y verduras, ricas en vitamina C, zumos de tomate y licuados de zanahoria (ricos en licopeno y betacaroteno, que nos ayudarán a conservar el bronceado y la elasticidad de la piel. Añadir a nuestra dieta alimentos como la levadura de cerveza y el germen de trigo (ideal en el desayuno) también tendrá un impacto positivo en nuestras uñas, piel y cabello. Procura desayunar bien y comer con tranquilidad, aprovechando al máximo el tiempo del que dispongas. Aunque no tengas tiempo de cocinar, siempre puedes intentar integrar piezas de fruta y verdura en tu dieta y beber una cantidad saludable de agua. Debemos tener las defensas muy altas; así que come sano y con proteínas.



síntomas depresivos. La diferencia radicará en los factores desencadenantes del mismo (la vuelta al trabajo y a la rutina tras el período vacacional), así como la durabilidad de éstos (no superior a 15 días aproximadamente, tiempo estimado de adaptación a nuestras actividades). Es importante, no obstante, tener en cuenta que el síndrome post vacacional, no está tipificado como enfermedad, por lo que en el caso de observar que dicha sintomatología y pensamientos negativos se alargaran más en el tiempo, sería conveniente visitar a un profesional de la salud, para descartar algún posible trastorno subyacente (depresión, ansiedad, etc.).

ALGUNAS PAUTAS

Para que la vuelta a la rutina se realice de manera correcta y transitoria, y podamos de ese modo sentirnos bien con nosotros mismos, tanto por fuera como por dentro podemos seguir unas sencillas pautas. De entrada, no querer solucionar todas las tareas laborales pendientes de golpe. Cuando regresamos de vaca-

ciones, no es extraño encontrarnos con miles de correos y papeles pendientes a responder a lo que nos lleva a angustiarnos y entristecernos. Hay que ponerse pequeñas metas e intentar ir solucionando y gestionando el trabajo poco a poco. Debemos pensar que no somos los únicos que regresamos de vacaciones, de manera que el resto también necesitará de estas dos semanas de transición para ir adaptándose. Tampoco es conveniente que la vuelta a la rutina sea radical, es aconsejable que al salir del trabajo realicemos alguna actividad lúdica de las que hacemos en vacaciones, como ir a tomar algo con los amigos, pasar un ratito en la playa, salir a cenar fuera, hacerse algún tratamiento de belleza, etc.

Cualquier cosa que ayude a regresar a nuestro día a día paulatinamente. Practicar deporte es también muy beneficioso para superar esta etapa. La actividad física nos ayuda a liberar endorfinas con lo que nos hará sentirnos mejor y dejar de lado la sensación de tristeza de que las vacaciones han llegado a su fin. ■

VOLVER CON ALEGRÍA NO ESTÁ AL ALCANCE DE TODOS, ALGUNOS NECESITAN UN PERIODO DE ADAPTACIÓN