



## LLEGAN LAS VACACIONES... ¡QUÉ ESTRÉS!

¡Por fin llegaron! Cuánto tiempo esperándolas, cuantas veces reclamadas y utilizadas como justificación de un despiste, del agotamiento, del estrés... ¡Si es que necesito unas vacaciones! Se desean, se esperan, se confía en ellas.

Las vacaciones se definen como esos días dentro de un año, en que personas que trabajan o estudian toman un descanso total o el receso de su actividad en un período determinado. No sólo son un derecho laboral establecido en el Estatuto de los Trabajadores, sino también una responsabilidad de la persona hacia sí misma, hacia su propio bienestar y equilibrio.

Implican el derecho y la obligación de acceder a tiempo libre, de romper con horarios y rutinas, de dedicar espacio y tiempo a personas, entornos o actividades desatendidas a lo largo del año.

Es el momento en el que nos re-planteamos los objetivos fijados el día 1 de enero de cada año, prometiéndonos que esta vez sí que los vamos a cumplir.

Más, frente a esta visión lúdica y positiva, esperanzadora y recuperadora, se hace cada vez más presente la existencia de personas que expresan angustia, preocupación, desmotivación, etc. ante la mera mención del término. ¿Las causas?: las experiencias de años anteriores resultan desalentadoras.

La convivencia familiar y de pareja, atendidos en precario a lo largo del año, se realizará en espacios más pequeños y con menos comodidades de los habituales, nos impondremos el compromiso de establecer interacciones agradables con los amigos, la "obligación" de descansar, justo en las fechas en las que menos horas se suelen destinar al sueño, de desconectar en pocos días de aquello que nos ha mantenido "conectados" durante los trescientos y pico restantes. Existirá también un exceso de tiempo libre no organizado, cuando estamos acostumbrados a desenvolvemos en horarios, turnos y rutinas, además de una situación económica que limitará los dispendios. El aislamiento social mantenido a lo largo del año o los turnos establecidos en las empresas harán visible nuestra dificultad para coincidir con amigos o compañía con los que planificar... ¡Demasiados compromisos y obligaciones!

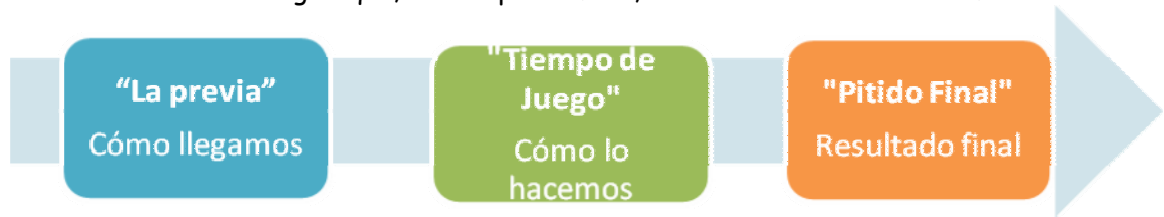
Se habla de la depresión postvacacional, pero ha llegado el momento de tomar conciencia y dar a conocer un novísimo problema: la depresión o angustia prevacacional, asociada a un estado de estrés y agotamiento físico y mental, consecuencia de un elevado desequilibrio entre la necesidad de descansar y desconectar -trasladando nuestra atención y dedicación a actividades desvinculadas a nuestro quehacer cotidiano- y la capacidad para acceder a los medios, las personas y los lugares con quién y en qué poder hacerlo.

Comencemos: ha llegado el momento de sumergirnos en el análisis de la situación general y de nuestra disposición particular ante "este fenómeno" -maravillosas o espantosas vacaciones-, que a todos, antes o después, nos va a llegar.

Utilizaremos los símiles futbolísticos, tan gloriosos en el momento actual, para describir cada unos de los tiempos o etapas a analizar, que facilitarán la comprensión de por qué para algunas personas esos días se convierten en una especie de condena tortuosa y no en el merecido descanso, o incluso liberación, tras un año de "duro trabajo":

- "la previa" o el antes de las vacaciones -cómo llegamos-,
- el "tiempo de juego" o durante -cómo lo hacemos-, y
- el "pitido final" o momento del retorno al trabajo, a la rutina, a los hábitos que se prolongarán durante los 11 meses siguientes.

¿Cómo conseguir que, tras el pitido final, sintamos el éxito del triunfo?



Pensemos en lo que hace un equipo en los momentos anteriores al inicio del juego. Podríamos distinguir dos momentos clave, básicos para la consecución de los resultados deseados:

- Calentamiento físico, fundamental para evitar lesiones y optimizar el esfuerzo.
- Motivación, esencial para el acercamiento a la consecución del objetivo, en base al análisis de las debilidades y fortalezas frente a la situación -o equipo- al que se enfrentan.

Al igual que ocurre en el deporte, aunque existen unos patrones generales, válidos para todos los jugadores, cuando se pretende conseguir los mejores resultados será fundamental adaptar pautas específicas a la situación (física y emocional) de cada uno de ellos. Así, siguiendo con el símil, se deberá tratar de afrontar las vacaciones, cuyo objetivo principal será el descanso, el ocio y la recuperación física y mental, de un modo adaptado a las condiciones individuales, lo que implicará la necesidad de dedicar previamente un tiempo a la reflexión sobre el estado en el que nos encontramos y al análisis de las circunstancias que nos han llevado a dicho estado.

Analicemos algunas de las situaciones descritas por los usuarios del servicio de atención psicológica prestado por Psya a las empresas:



¿Realmente es lo que se espera al regreso de los días de descanso? ¿Tantos meses esperando para esto?

Empecemos por aclarar ideas: el entender el período vacacional como la salvación de una circunstancia insoportable, del agotamiento y estrés mantenidos a lo largo del año, nos impedirá, casi con toda seguridad, disfrutar de ese tiempo plenamente, llegando al día de la reincorporación sumamente deteriorados y tristes.

**No se trata de un tiempo para resolver problemas y dificultades no resueltos a lo largo del año, ni existe el deber de ser permanentemente felices**, realizar actividades extraordinarias, triunfar personal y socialmente, convertirnos en personas que nos somos... La "única" obligación que tenemos es la de **descansar y conseguir relajarnos física y mentalmente**, recuperando la energía y fuerza suficiente para afrontar eficazmente la actividad del día a día.

Además de ser un derecho, es algo que nos debemos a nosotros mismos con el objetivo de promover nuestro propio equilibrio emocional. Puede que hayamos pasado unos meses con mayor o menor equilibrio en el trabajo, pero ha llegado el momento de tomar las riendas.

¿Qué está en nuestra mano hacer para convertir nuestras vacaciones en lo que verdaderamente deberían ser?

- ✓ **Cambia tu forma de pensar**; las vacaciones no son un permiso carcelario, que tiene su fin cerca para volver a nuestro encarcelamiento. Es un período de disfrute, descanso... que se debe aprovechar.

- ✓ **No pienses en el mañana;** aprovecha el hoy. Si vives pendiente de la vuelta al trabajo, no disfrutarás de los días de descanso, y conseguirás el efecto contrario al deseado.
- ✓ **Planea actividades durante las vacaciones de una forma relajada:** el perder el tiempo en exceso, con una actitud completamente pasiva, provocará el retorno con la sensación de no haber aprovechado los días, del mismo modo que cargarlas en exceso de actividad provocará agotamiento y pérdida de la energía necesaria para afrontar la vuelta.
- ✓ **No dejes para mañana, lo que puedas hacer hoy.** No aplaces actividades placenteras únicamente para el tiempo vacacional; también se pueden hacer fuera del horario de trabajo.
- ✓ **Date tiempo:** cuerpo y mente necesitan adaptarse a nuevos ritmos de actividad y horarios.
- ✓ **Los primeros días puedes sentirte tenso, nervioso, inquieto.** Tranquilo: es normal. Se trata de una consecuencia directa del estrés mantenido a lo largo del año.
- ✓ **Evita los excesos:** actividad, comida, bebida, sueño... Facilitará la readaptación al ritmo diario en el momento del retorno.
- ✓ **Concédete un espacio y un tiempo para ti mismo.** Aprovecha para reflexionar.

Decía Elbert Hubbard que "*Nadie necesita más unas vacaciones que el que acaba de tenerlas*". No dejemos que esta frase tome forma...

**Equipo de psicólogos**  
PsyA Asistencia

