

## EL CEREBRO NECESITA VACACIONES PARA SALIR DEL ESTADO DE ALERTA PERMANENTE

- **La necesidad constante de revisar correos y mensajes, la ansiedad ante la ausencia de respuesta o la incapacidad para disfrutar del tiempo libre pueden revelar una relación de dependencia y poco saludable con la actividad laboral**



Las vacaciones no siempre consiguen apagar el modo trabajo. Para algunas personas, dejar de consultar el correo, silenciar las notificaciones o pasar unas horas alejadas del móvil puede generar más inquietud que descanso.

No se trata únicamente de estar muchas horas conectado, sino de la dificultad para decidir cuándo hacerlo y, sobre todo, cuándo dejar de hacerlo.

Cuando la conexión deja de ser una herramienta profesional y se convierte en una necesidad difícil de controlar, puede estar afectando al bienestar emocional, y el cerebro necesita vacaciones para salir de su estado de alerta

permanente, según explica Victoria Rodríguez, jefa de servicio de Psicología Clínica del Hospital Quirónsalud Córdoba y del Centro Médico Quirónsalud Jaén.

Victoria Rodríguez señala que la diferencia entre una responsabilidad profesional razonable y una conducta problemática no está tanto en el tiempo que se permanece conectado como en “el grado de libertad o control que tiene una persona para desconectar”. Revisar constantemente correos, mensajes o notificaciones sin que exista una necesidad real, experimentar ansiedad al alejarse del trabajo o mantener esa disponibilidad a costa del descanso y de la vida personal son señales que conviene observar.

“Cuando la conexión se convierte en una fuente de dependencia emocional, la persona siente que debe estar siempre disponible, anticipa posibles problemas y desarrolla una falsa sensación de control que dificulta todavía más la desconexión”, señala la especialista. Después de meses respondiendo a correos, llamadas, reuniones y demandas constantes, el sistema nervioso se acostumbra a funcionar en un estado de alerta elevado. Por ello, el inicio de las vacaciones no implica necesariamente una relajación inmediata. El cerebro necesita un periodo de transición para abandonar ese estado de hipervigilancia.

Durante los primeros días pueden aparecer inquietud, nerviosismo, dificultades para conciliar o mantener el sueño, despertares nocturnos, cansancio acumulado, cefaleas, tensión muscular o la necesidad casi automática de consultar el teléfono. Es lo que coloquialmente se conoce como “síndrome de la desconexión”, una situación en la que el cuerpo comienza a relajarse mientras la mente continúa funcionando como si todavía tuviera que responder a las exigencias laborales.

“Desconectar no ocurre de forma automática. Igual que necesitamos un tiempo para acelerar, también necesitamos un tiempo para desacelerar”, apunta Victoria Rodríguez, que recomienda asumir esta transición de manera progresiva y sin convertir la propia desconexión en una nueva fuente de presión.

## **Cuando el trabajo también sirve para evitar el silencio**

La conexión permanente puede tener, además, una dimensión emocional. La especialista advierte de que, en determinadas personas, mantenerse ocupadas de manera constante puede actuar como una estrategia de evitación. El trabajo proporciona estructura, objetivos y una sensación de control que puede resultar confortable, especialmente cuando el tiempo libre deja espacio para emociones o preocupaciones que durante el año han permanecido en segundo plano.

Las vacaciones pueden hacer más visibles determinadas dinámicas personales o familiares, precisamente porque desaparecen las demandas externas que mantenían la atención ocupada. En estos casos, consultar continuamente el correo o permanecer pendiente del trabajo no responde únicamente a las obligaciones profesionales, sino también a la dificultad para tolerar la desconexión emocional.

Frente a la tendencia a llenar cada momento libre con pantallas, redes sociales o actividad laboral, la psicóloga recuerda que el aburrimiento también tiene una función reparadora. Los periodos de baja estimulación permiten al cerebro descansar, procesar experiencias, favorecer la creatividad y recuperar recursos atencionales.

“Cuando llenamos cada momento libre con pantallas, redes sociales o tareas laborales, privamos al cerebro de ese espacio de recuperación”, indica Victoria Rodríguez. El resultado puede ser regresar al trabajo con mayor fatiga mental, menor capacidad de concentración, irritabilidad, menor tolerancia al estrés y la sensación de haber disfrutado de vacaciones sin haber descansado realmente.

## **Desconectar de forma progresiva para reducir la ansiedad**

Para las personas con una elevada autoexigencia o con puestos de gran responsabilidad, la desconexión absoluta durante varias semanas puede generar inicialmente más ansiedad que beneficio. En estos perfiles, la recomendación es reducir progresivamente la disponibilidad y establecer límites claros.

Una estrategia eficaz puede consistir en fijar una única franja diaria y limitada para revisar determinados asuntos, en lugar de permanecer permanentemente pendiente de las notificaciones. Desactivar avisos, delegar responsabilidades antes del periodo de descanso y comunicar claramente la ausencia son otras medidas que ayudan a reducir la sensación de que es necesario estar disponible en todo momento. “El objetivo no es pasar de estar disponible las veinticuatro horas a desaparecer por completo, sino enseñar al cerebro que no necesita permanecer en alerta constante para que las cosas sigan funcionando”, subraya Victoria Rodríguez.

La desconexión saludable, por tanto, no consiste únicamente en apagar el móvil durante las vacaciones. Supone recuperar progresivamente la capacidad de estar presente en aquello que no tiene que ver con el trabajo, tolerar los espacios de silencio y permitir que el cerebro abandone el estado de alerta. Un aprendizaje especialmente necesario para que el descanso sea realmente reparador y permita afrontar la vuelta a la actividad con más energía y recursos psicológicos.