

"LAS VACACIONES SON UN DESCANSO, PERO NO UNA ESPECIE DE REINICIO DE FÁBRICA"

- **La psicóloga Torres recuerda que el denominado síndrome postvacacional suele ser un proceso normal de adaptación a la rutina.**
- **Las expectativas poco realistas sobre el descanso pueden dificultar la adaptación a la rutina tras el verano.**

Coincidiendo con la vuelta al trabajo, a las aulas y a las obligaciones cotidianas tras el verano, muchas personas afirman experimentar cansancio, apatía, irritabilidad o dificultades para recuperar los horarios habituales. Aunque popularmente se habla de "síndrome postvacacional", los especialistas recuerdan que, en la mayoría de los casos, no se trata de un trastorno psicológico, sino de una reacción normal asociada al proceso de adaptación a la rutina.

Así lo explica Marina Torres, jefa del Servicio de Psicología del Hospital Quirónsalud Bizkaia, quien señala que después de días o semanas en los que hemos cambiado completamente los horarios, las obligaciones y el ritmo de vida, "es lógico que volver a madrugar, cumplir horarios y asumir responsabilidades genere cierta resistencia". La especialista indica que los síntomas más habituales durante los primeros días de reincorporación son el cansancio, la falta de motivación, la irritabilidad o las alteraciones del sueño.

Pero la clave está en observar su intensidad y duración: "Si durante los primeros días nos cuesta arrancar, pero poco a poco vamos recuperando nuestro ritmo habitual, estamos ante un proceso completamente esperable", explica. El problema aparece cuando el malestar es muy intenso, se prolonga en el tiempo o empieza a interferir de forma importante en la vida cotidiana. Asimismo, Torres advierte de que en ocasiones el supuesto síndrome postvacacional puede estar ocultando problemas previos. "Muchas veces pensamos que la vuelta al trabajo es la causa del malestar, cuando en realidad ya existía antes de las vacaciones y simplemente vuelve a hacerse evidente al retomar la rutina".

Cómo influyen las vacaciones y el estrés previo

La capacidad de adaptación al regreso también depende de factores personales y contextuales. Según Marina Torres, uno de los aspectos que más condiciona la experiencia es la situación emocional y laboral previa al periodo vacacional. "No es lo mismo regresar después de unos meses relativamente tranquilos que hacerlo tras una etapa marcada por el estrés, el agotamiento o los conflictos laborales", afirma.

La forma de disfrutar las vacaciones también tiene un papel relevante. Mientras que un periodo de descanso y desconexión puede facilitar una reincorporación más llevadera, unas vacaciones excesivamente intensas pueden producir el efecto contrario. "En ocasiones volvemos más cansados de lo que nos fuimos. Cuando las vacaciones están llenas de viajes, compromisos y actividades constantes, es más difícil que cumplan su función reparadora", señala.

Expectativas poco realistas

Otro de los factores que puede incrementar la sensación de malestar es la expectativa de regresar de las vacaciones completamente renovados. "Existe la idea de que vamos a volver con las pilas cargadas al cien por cien, pero las vacaciones no tienen la obligación de resolver todas las preocupaciones que arrastrábamos antes de irnos", explica la psicóloga Torres.

La experta considera que también es frecuente caer en la presión de aprovechar cada momento libre. "Muchas personas convierten las vacaciones en una nueva lista de obligaciones: viajar, hacer planes continuamente, practicar deporte o quedar con todo el mundo. Al final, ese nivel de exigencia puede generar más desgaste que descanso". Por ello, defiende una visión más realista: "Las vacaciones son una oportunidad para descansar y desconectar, pero no una especie de reinicio de fábrica".

Consejos para una vuelta más llevadera

Para facilitar la transición entre las vacaciones y la rutina, la psicóloga insiste en la importancia de mantener espacios de bienestar durante todo el año. "No podemos vivir pensando únicamente en trabajar hasta las próximas vacaciones. Es fundamental incorporar a la rutina actividades agradables, como hacer deporte, pasear, dedicar tiempo a las amistades o disfrutar de aficiones personales".

La adaptación requiere tiempo y es importante moderar las expectativas durante los primeros días. "No debemos exigirnos estar al cien por cien desde el primer momento. Lo más recomendable es afrontar la vuelta poco a poco y permitirnos un periodo de ajuste". Según la especialista, entender la llamada cuesta de septiembre como una experiencia habitual y transitoria ayuda a gestionarla de forma más saludable y a evitar preocupaciones innecesarias.