

El estrés laboral llega a ser preocupante

Cuando la vuelta al trabajo perjudica a la salud

Terminan las vacaciones y vuelve la incorporación al trabajo. Esto puede traer consigo un estado de malestar genérico que dificulta la actividad diaria. Según la Sociedad Española de Familia y Comunitaria, el aspecto más importante para afrontar estas dolencias es adoptar una actitud positiva y no centrarse de manera excesiva en las molestias porque lo único que se consigue es generar una preocupación desmedida.

DIARIO MEDICO. Ester Crespo | 23/08/2011 14:01

La sobrecarga de tareas y la rutina son las causas del estrés laboral



A este malestar, algunos especialistas lo denominan síndrome postvacacional. "Este síndrome trae consigo una falta de deseo por las cosas que antes interesaban, desmotivación, pérdida de interés y una tristeza que hace que la persona tienda a aislarse y no le apetezca nada", afirma Antonio De Dios, director del Departamento de Psicología del hospital USP Marbella. Sin embargo, para Silvia Morales, psicóloga del Grupo Hospiten, este síndrome no existe como tal, simplemente es la calificación de algunos síntomas normales que suceden a todos los seres humanos. "Es un error denominarlo así, ya que es un periodo de adaptación al trabajo que suele durar una o dos semanas". Para ella, lo que realmente provoca una vuelta difícil a la rutina es el estrés laboral: una reacción fisiológica del organismo por la supervivencia, aunque puede llegar a ser una patología cuando se prolonga a través del tiempo.

Las causas de este tipo de estrés son la sobrecarga de tareas o la rutina. "Cuando uno piensa en todo lo que tiene que hacer, no se planifica y no hace descansos, se produce el estrés laboral. Más tarde, puede llegar la depresión, cuyos síntomas son el aumento o disminución de peso (es más común lo último), el insomnio, la ansiedad, el nerviosismo, los dolores de cabeza, la tendencia al sufrimiento, una menor concentración, la tristeza y la expresión de habla más

lenta", explica Morales, quien apunta que las personas con estas dolencias pueden llegar a disminuir las actividades sociales y dejar de ver a la familia.

Para que estas molestias no se intensifiquen, Morales aconseja no pasar mucho tiempo añorando las vacaciones, realizar deporte y salir con los amigos los fines de semana, emprender proyectos nuevos y realizar yoga o relajación. "Además, la agenda es fundamental para no agobiarse y a nivel psicológico es muy importante hacer agradable el trabajo, como por ejemplo mantener la mesa organizada".

Evitar comidas picantes y dulces

En la prevención de las dolencias, la experta en Psicología recomienda intentar no alargar durante un mes seguido las vacaciones, no modificar en exceso los horarios y que los hábitos alimenticios no sean muy diferentes. Por ejemplo, hay que evitar las comidas picantes y el uso exagerado de dulces, que pueden incrementar el nerviosismo. "Todo esto es fundamental porque el estrés laboral puede llegar a ser preocupante. Afecta al 25 por ciento de todos mis pacientes", añade Morales.

La vuelta al trabajo fundamentalmente perjudica a aquellas personas que realizan una ruptura brusca del ritmo vacacional y a las que idealizan el periodo de vacaciones como la culminación de su bienestar personal, señala la Sociedad Española de Familia y Comunitaria, organismo que resalta que también afecta a las personas que presentan de forma habitual malestar con su trabajo o que tienen problemas de agotamiento.

Consejos para la vuelta a la rutina de los niños

- Respetar durante las vacaciones sus rutinas y horarios, especialmente de comidas y sueño.
- Entrada gradual a la guardería para los niños más pequeños: empezar por unas horas para poco a poco ir aumentando el tiempo hasta llegar al horario normal.
- Volver de vacaciones unos días antes para que se puedan acostumbrar a las rutinas diarias en casa antes de ir al colegio.
- Dedicar un tiempo a leer con ellos o hacer actividades que despierten las capacidades que van a necesitar al incorporarse a la escuela.
- Tener paciencia con ellos, ya que pueden reaccionar ante el estrés de manera diferente a los adultos y pueden mostrar tendencia a la irritabilidad, a la agresividad, estar distantes, etc.
- Dedicar un tiempo a hablarles del colegio o llevarles a ver a los amigos con los que van a volver a compartir el tiempo en la escuela, pueden ser acciones que les ayuden a sentirse más seguros.

- Cuidar el lenguaje: si observan que la vuelta de vacaciones no es algo horrible tenderán a imitar la actitud de los adultos.