

Volver a trabajar: reflexiones médicas y psicológicas ante un nuevo cuadro clínico

Tras el paréntesis vacacional, nos encontramos con las obligaciones laborales (¡y familiares!), con un estilo de vida muy peculiar. La vuelta al trabajo y todo lo que conlleva (prisas, atascos, el reencuentro con los semáforos, el desafecto urbano, ruidos, presiones laborales, cansancio, reuniones, responsabilidades, competitividad, frustraciones, conflictos interpersonales, estrés, etc.) se hace a veces difícil y ello conduce, especialmente en sujetos predispuestos, a determinadas alteraciones de la personalidad (irritabilidad, apatía, déficit de atención, déficit motivacional, tristeza, cansancio físico y psíquico, anergia, y adinamia), que configuran el síndrome posvacacional. Estas perturbaciones pueden ser muy intensas en individuos especialmente vulnerables (neuróticos, perfeccionistas, obsesivos, hipersensibles, etc.); además hay que tener en cuenta el alto porcentaje de insatisfacción en el trabajo, lo cual facilita también la aparición de esa conducta inadaptativa. Un trabajo, a veces, impersonal, frustrante, rutinario, alienante que impide el desarrollo personal, la autorrealización y un estilo de vida armonioso y satisfactorio, facilita también la aparición de este síndrome. Igualmente, las deseadas vacaciones también se han podido convertir en una gran frustración que hace al sujeto mucho más vulnerable. En efecto, la incapacidad de divertirse o de disfrutar, el abuso del alcohol y el tabaco, los gastos económicos, los ruidos, el calor, la masificación en las carreteras y en las playas, los cambios en los hábitos dietéticos y las previsible intoxicaciones alimentarias, producen paradójicamente un «distrés vacacional».

Por eso, muchas veces, la persona viene más cansada y frustrada después de las vacaciones. Las expectativas de felicidad fallan y el «elixir» vacacional (antídoto del estrés) se va derritiendo como el hielo que acompaña a nuestro refresco al borde de la piscina o en la playa. Este cambio de ritmo, esta nueva situación, genera un clima de readaptación que en sí mismo no estructura ningún cuadro psicopatológico específico, pero que en una persona vulnerable, previamente apresada por el síndrome de «estar quemado» (*burn out*), puede cristalizar en un síndrome depresivo.

Súbitamente, se cierra el descanso del espíritu y nos encontramos con la cruda realidad: la carretera, la subida de las facturas, los gastos de la tarjeta, los colegios, las

tareas del hogar, el teléfono, la rutina... ¿Qué sucede al final de las vacaciones?, ¿qué ocurre al volver a empezar las dinámicas familiar y laboral?, ¿qué pasa al reanudar el trabajo?... Sin duda, hay muchas personas que lo pasan muy mal e incluso necesitan algún tipo de tratamiento para hacer frente a sus numerosos y variados síntomas: hastío, inapetencia, pesadillas, nerviosismo, cefaleas tensionales, etc. Este «poner los pies en el suelo» moviliza en el organismo los más variados mecanismos de adaptación acompañados de sentimientos contradictorios que se combinan de modo idiosincrásico, de forma tan peculiar y personal como las propias huellas digitales. Cuando nos preguntan ¿qué tal de vacaciones?, la respuesta fácilmente se adivina, ¡lo he pasado genial!, ¡qué poco han durado!..., pero desgraciadamente muchas veces, este tipo de respuestas simplemente «niegan» la auténtica realidad (viaje dificultoso, hotel sin las instalaciones previstas, masificación, problemas con la agencia de viajes, gastos insospechados, enfermedades, etc.). Por otro lado, si tenemos en cuenta que aproximadamente un 35% de los empleados (en sus diversos niveles) sufren del síndrome de «estar quemado», parece comprensible, que la vuelta de las vacaciones constituya un momento especialmente crítico para reactivar el síndrome de «estar quemado».

En todo caso, el «síndrome posvacacional» depende mucho de las expectativas laborales con las que se retoma el trabajo. Cuando la experiencia ha sido ingrata y áspera, cuando el nivel de satisfacción y cumplimiento de expectativas es escaso, el esfuerzo adaptativo es mayor y, en consecuencia, pueden aparecer ciertos disturbios psicológicos (estados de ansiedad o de depresión). Por el contrario, si somos capaces de dar sentido y valor a cada una de nuestras pequeñas acciones, podemos neutralizar el síndrome. Tal como escribió Victor Frankl, psiquiatra alemán, en su obra *El hombre en busca de sentido*, «el que tiene un porqué por el que vivir puede soportar casi todos los cómo».

En fin, este síndrome se extiende durante un período de tiempo aproximado de quince días en el que el trabajador experimenta este tipo de molestias psíquicas que en modo alguno se deben de minimizar y que, por el contrario, exigen respuestas clínicas mediante proyectos psicoterapéuticos específicos que sean capaces de pre-

venir un posible estrés crónico que, sin duda, se ha de traducir en un mayor índice de morbilidad y en una disminución del rendimiento y satisfacción laboral. No es baladí, por tanto, pensar y desarrollar programas terapéuticos específicos en las empresas, capaces de neutralizar el síndrome «posvacacional». Sin duda, el mayor patrimonio de una empresa y/o institución es el «capital humano», y esto lo saben muy bien las empresas de vanguardia que tratan de «mimar» al personal y conseguir el mayor índice de satisfacción personal, de calidad de vida y, naturalmente, de productividad. Así pues, es necesario inmunizarnos frente a este tipo de molestias, procurando que los primeros días de vuelta al trabajo sean muy agradables, evitando el atasco monumental de proyectos y trabajos adicionales, eliminando reacciones contraproducentes como el enfado o las ideas victimistas, manteniendo una plena conciencia sobre la situación, introduciendo cambios progresivos en el ritmo y en el rendimiento laboral, superando el colapso de los primeros días del trabajo y fortaleciendo un pensamiento positivo en relación al trabajo (¡que lo hay!), evitando diálogos internos negativos que debilitan nuestro sistema nervioso y facilitan este síndrome. Debemos ralentizar nuestro ritmo de trabajo (¡siempre es posible introducir algún pequeño cambio!) para volvernos más en nosotros mismos (en nuestro descanso) y en nuestra familia, consiguiendo, de esa forma, un mayor grado de autoestima. Volver al trabajo no es una «catástrofe»; nuevos retos, nuevas experiencias agradables, nuevas sensaciones nos esperan para conseguir un mayor grado de felicidad y de realización personal. Hacer brotar en cada persona el sentido de sí misma, su orgullo, su confianza y su seguridad, es potenciar una coraza de ilusión impermeable a cualquier tipo de desánimo. La poca energía psíquica, el débil apoyo social y familiar, la inseguridad y el temor permiten el desarrollo de pensamientos negativos (¡qué inútil soy!, ¡yo no puedo hacer nada!, ¡siempre he sido un fracasado!...), que inmovilizan al sujeto en un auténtico vaciamiento

emocional. Debemos, por tanto, ser capaces de superar este pequeño «duelo» generado por la pérdida del encanto (de la playa, del campo, etc.) que ha supuesto el período vacacional, cuando éste ha sido bueno. Todos necesitamos un período de readaptación que es estrictamente personal. Por eso es conveniente no tratar de ponernos al día en los primeros momentos de nuestra vuelta al trabajo, tratando de dar respuesta a todos los problemas pendientes. Es interesante mantener y potenciar (siempre es posible) algunas de las actividades realizadas en el período vacacional (paseos, tertulias, juegos, relaciones sociales, etc.).

El estrés surge cuando a uno le espera un nivel de insatisfacción muy grande y piensa en los numerosos problemas que va a seguir teniendo en su trabajo. Finalmente, hay que evitar la cronificación de la reactividad emocional que podemos sufrir en la vuelta al trabajo (tristeza, melancolía y desánimo). José Saramago escribía en su *Ensayo sobre la ceguera* que lo que diferencia al hombre de los animales es la esperanza. Pues bien, refugiarse en la ilusión de lo que el enigma del mañana nos pueda deparar anula este síndrome. El mejor antidepresivo es un proyecto vital coherente apoyado en el amor, el trabajo y la cultura. Interiorizar mentalmente el medicamento de la «esperanza» es básico para conseguir que siga mereciendo la pena hacer de cada día un «gozo sagrado». Sin duda, un medicamento eficaz, gratuito, sin efectos secundarios y al alcance de todos... ¡Utilicemos esta molécula!... Por otra parte, el ser consciente de tener (¡y disfrutar de un trabajo!) y valorar lo que tenemos y el sentir las múltiples sensaciones agradables constituyen el mejor antídoto frente a esta nueva amenaza; quizá de esa manera no volvamos a decir cuando regresamos al trabajo «un día más»...

J.A. Flórez Lozano

Ciencias de la Conducta. Departamento de Medicina.
Universidad de Oviedo. España.