

El clima laboral influye

En este estado pasajero, no es tan importante el tiempo que dura –entre una y dos semanas, normalmente– como la intensidad de los síntomas y su interferencia en la vida diaria, según los expertos.

Las condiciones laborales juegan un papel muy importante en la adaptación a la rutina tras las vacaciones. Entre ellas, los horarios irregulares, el mal clima laboral o las altas responsabilidades, como enumera Cristina Larroy, directora de la Clínica Universitaria de Psicología de la UCM. La monotonía, la injusta remuneración o la sensación de baja realización personal también son enemigos del trabajador recién incorporado.

Además, algunos estudios señalan que en época de crisis como la actual, el recorte de vacaciones y el descontento con el trabajo intensifican esta sensación. ¿Lo sufren más las mujeres que los hombres? “No contamos con datos que nos inclinen hacia una mayor vulnerabilidad en función de variables de género, si bien, según la OMS, se constata tradicionalmente mayor incidencia de problemas de ansiedad y depresión en mujeres”, mantiene Larroy.

En cuanto a la edad más vulnerable, tampoco hay datos concluyentes, salvo los que maneja el Grupo de Salud Mental de la [Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria](#): el 15% de los adultos y entre el 5% y el 8% de niños sufren episodios de este estado anímico.

Ocio como premio

A pesar de ser síntomas normales en esta época del año, se puede llegar a hablar de episodio depresivo si estos se intensifican, cronifican o generan limitaciones funcionales, como dificultades para dormir o disfrutar del tiempo de ocio.



Es importante dedicar tiempo libre al ocio. / [Hernán Piñera](#).

Los especialistas apuestan por el tratamiento psicológico para abordar las reacciones ansioso-depresivas fruto de este malestar anormal. “Dado que no se considera un trastorno clínico como tal, el abordaje terapéutico va dirigido a las reacciones y consecuencias del desajuste”, explica Fernández Arias.

La mejor fórmula para combatirlo es su prevención. Larroy recomienda comenzar el trabajo poco a poco, planificar los descansos, respetar las horas de las comidas y hacerlas acompañadas y dormir. Organizar el tiempo libre después de la jornada laboral también es de gran ayuda, con deporte o fines de semana ociosos como premio al esfuerzo semanal.



OTRI

Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

“Las personas tenemos una extraordinaria capacidad de adaptación, sobre todo si tomamos medidas necesarias y preventivas ante los cambios”, recuerda Fernández Arias, y hace un llamamiento a la no patologización de un trastorno no reconocido por la comunidad científica. Igual que viene, esta desazón por la vuelta al trabajo se va.

