

El estrés de las vacaciones

• **María Jesús Ribas**
EFE / REPORTAJES

Suele hablarse del síndrome postvacacional o la difícil readaptación al trabajo, las clases y las obligaciones que sufren algunas personas tras el asueto veraniego, ¿pero existen también un desasosiego y estrés previos a las vacaciones?

La psicóloga clínica Margarita García Marqués, confirma que el síndrome o malestar de readaptación pre-vacacional, es menos conocido, pero más frecuente de lo que suele creerse.



Dejar margen para la improvisación, “dejándose llevar” puede conducir a descubrir experiencias y sitios muy bonitos.

“Cuando las vacaciones se vuelven una realidad inminente, una o dos semanas antes de que comiencen, algunas personas sienten un aumento de cansancio, tensión y estrés, así como sensaciones contradictorias”, explica a Efe, García Marqués, directora del Centro Hara (<https://centrohara.es>) y organizadora del taller ‘Vacaciones creativas’.

“Justo antes de vacacionar, sienten que ya no pueden más, que los últimos días de trabajo suponen un esfuerzo enorme, tienen muchísimas ganas de irse y descansar y, a la vez, la sensación de que ese momento nunca llegará. Se sienten ansiosos por llegar a destino y tensos por los preparativos del viaje”, explica esta psicóloga.

“Curiosamente, esa sensación psicológica de que cuesta mucho funcionar a diario y de que ya no se puede más, se produce cuando se está más cerca de las vacaciones, aunque el nivel de actividad física de esos últimos días previos sea el mismo que todo el año”, añade.

“A este cansancio se suman el estrés y la ansiedad debidos a las expectativas

que generan las vacaciones, a su organización y elección de su destino, a la necesidad de conciliar los gustos y necesidades de los miembros de la familia, a los cambio de hábitos y rutinas, y al paso de una vida organizada a una etapa de mayor libertad y menos control”, asegura García Marqués.

Consejos prácticos

Estos son sus consejos y claves para suavizar la transición de las obligaciones a las vacaciones y reducir el estrés pre-vacacional.

1.- Prepare sus vacaciones con bastante antelación.

“Efectuar los preparativos poco a poco, y al menos quince días antes del viaje, en vez concentrarlos en la última semana o días antes de irse, es una medida de sentido común, que evita las prisas, nervios y agobios”, señala García Marqués.

2.- Imagine que las vacaciones comienzan más tarde.

“Para evitar ese cansancio o ansiedad similar al de quienes realizan un carrera, caminata o escalada cuando están a punto de llegar a la meta, recomiendo imaginar que el comienzo de las vacaciones está más lejos, por ejemplo una semana después de lo que ocurrirá en realidad”, comenta la experta.

3.- Piense en lo que más le gusta y necesita.

“Algunos disfrutan estando todo el día en la playa debajo de una sombrilla, otros prefieren la acción, haciendo senderismo, o subiendo montañas, y hay a quienes les encanta descubrir una ciudad recorriéndola, pero la clave es elegir las vacaciones conociéndonos y sabiendo qué necesitamos más”, según García Marqués.

4.- Reserve espacios para la acción gratificante.

Según esta psicóloga, “practicar algún deporte o realizar actividades que nos diviertan durante las vacaciones ayuda a descargar las tensiones y aumentar la vitalidad, en vez de aumentar el cansancio, como cree mucha gente”.

5.- Descansar en exceso puede cansarnos mucho.

La directora de Hara también sugiere dedicar momentos a descansar, ya que estar haciendo continuamente cosas es estresante, pero sin excederse, porque “quedarse bajo el sol o permanecer en la inactividad, durante mucho tiempo, puede provocar cansancio e incluso ser extenuante”, indica.



**Es conveniente
dedicar momentos a**

descansar, ya que
estar haciendo
continuamente
cosas es
estresante. -(Foto
EFE / Paul Miller)

6.- Intente complacer a todos un poco.

“Al organizar las vacaciones hay que tener en cuenta los gustos y necesidades de cada miembro de la familia, como pareja, niños o abuelos, observando lo que necesitan y quieren, y hablando para conocer sus puntos de vista. La idea es intentar complacer a todos un poco en la medida de lo posible”, sugiere la psicóloga.

7.- A los niños les gusta hacer y descubrir.

“Es bueno conocer los deseos de los hijos, pero la decisión última debe estar en manos de los padres, teniendo en cuenta que los niños y adolescentes suelen resistirse a las propuestas más activas, porque les da pereza pero, habitualmente, al probarlas las disfrutan, se entusiasman y después quieren conocer todo, hacer un poco más y llegar un poco más lejos”, destaca.

8.- Planificación: necesaria pero en su justa medida.

“Planificar las vacaciones y tener metas diarias nos da la posibilidad de ver muchas más cosas, pero la planificación excesiva puede impedirnos disfrutar de los momentos que surgen, porque cuando estamos a gusto en un sitio tenemos que dejarlo para ir al siguiente y cumplir el itinerario”, advierte.

9.- Permítase improvisar y dejarse llevar.

“Dejar margen para la improvisación, dejándose llevar y ‘sintiendo’ hacia dónde queremos ir en ciertos momentos, puede conducir a descubrir experiencias y sitios muy bonitos”, asegura.

10.- Cultive el arte de disfrutar del ‘aquí y ahora’.

“En vez de centrarse en alcanzar a una meta (un pico, una catedral o una calle) disfrute del camino y de cada paso, déjese maravillarse por el lugar concreto donde se encuentra y disfrute lo que hay en cada momento”, sugiere García Marqués.

11.- De la seguridad de lo conocido al reto de lo nuevo.

Para esta psicóloga “siempre es menos estresante repetir las vacaciones en destinos visitados, porque permanecer en la zona de confort de lo conocido nos da seguridad y nos relaja, pero también dejar espacio para descubrir lugares nuevos nos ayudará a ser creativos, a abrir la imaginación y estar más receptivos”.

12.- El lado más positivo de las vacaciones.

A quienes se sienten desasosegados o culpables, porque sienten que en las vacaciones estarán perdiendo el tiempo, García Marqués le recuerda que, en realidad, “permiten recargar las pilas y “resetearnos”, porque la inspiración llega durante el reposo y relax, y la gente es más eficiente y productiva y aborda el trabajo con más fuerza y ahínco, tras un lapso de descanso”.