

# “Hay que ir sin prisa pero sin pausa, sin exigirnos demasiado”

La psicóloga **Belén Silguero** aconseja “recuperar los horarios de alimentación y sueño, hacer deporte y relacionarse” para combatir el síndrome postvacacional

**MARÍA REGADERA**

**Salamanca**—Con el regreso a la rutina después de un periodo vacacional, vuelven a salir a la luz términos como el denominado síndrome postvacacional o depresión postvacacional, un bajón anímico transitorio que padecen algunas personas cuando regresan a su hogar o se sientan de nuevo en la silla de su oficina.

Belén Silguero, psicóloga y vocal presidenta en Salamanca del Colegio Oficial de Psicología, lo define como “un estado transitorio que afecta al estado de ánimo de las personas por la vuelta a la rutina al asumir, de nuevo, la responsabilidad del trabajo, la familia u otro tipo de actividades tras un periodo de desconexión”. Asimismo, la profesional añade también que “va ligado a una cierta apatía, tristeza, a una visión más negativa

del futuro o a la dificultad para volverse a manejar y mantenerse en las rutinas”, recalca.

Aunque este estado de ánimo se manifiesta en cortos periodos de tiempo -habitualmente días-, la psicóloga hace hincapié en la importancia de la actitud: “En todos los casos se recomienda adoptar una actitud positiva. Si una persona prolonga esos pensamientos negativos o de derrota lo pasará peor. Lo verdaderamente importante es aprender a hacer de lo ordinario algo extraordinario y saber disfrutar y saborear el día a día”, explica.

No obstante, la observación de uno mismo es imprescindible, ya que este síndrome postvacacional puede tratarse de una cortina opaca que oculte un problema de fondo. “Lo normal es que este estado de ánimo



La psicóloga Belén Silguero.

## SUS FRASES

“En todos los casos se recomienda adoptar una actitud positiva”

“Lo normal es que este bajón anímico transitorio dure apenas unos días”

dible volver a fijarse una rutina de deporte u otras aficiones para recuperar la estabilidad. Lo apropiado es ir sin prisa pero sin pausa y que hagamos cosas que nos hagan sentir bien, pero sin exigirnos demasiado. También ayuda tener los espacios organizados y ordenados para sentirnos más cómodos y agusto”, recalca.

Según la profesional, relacionarse con personas de confianza y que adopten una actitud positiva a la vuelta de vacaciones es otra de las claves para evitar este estado de bajón anímico transitorio: “Tenemos que normalizar lo de verbalizar cómo estamos o cómo nos sentimos y rodearnos de personas positivas con las que hablar y que nos transmitan buena energía. Hablando con otras personas nos damos cuenta de que lo que a ti te pasa no es tan raro, sino que le pasa a más gente. Es una forma de sentirte mucho más comprendido”, recuerda.

Junto a ello, Silguero recuerda la importancia de recurrir a los profesionales ante cualquier signo de alerta: “Si el tiempo pasa y la tristeza persiste o si la persona se siente extremadamente triste, puede que la vuelta de vacaciones solo sea la punta del iceberg y debajo haya algo más preocupante. En esos casos, es fundamental que la persona se observe, que acuda a un psicólogo, psiquiatra o médico y que comente lo que le está sucediendo”, concluye.

sea cuestión de días. Si se alarga más en el tiempo y la persona se da cuenta de no mejora, que no tiene ganas de hacer cosas, que se siente triste, que llora o que no quiere estar con gente, puede ser un indicativo de que esa situación se puede deber a otras causas”, afirma la profesional.

Para evitar este síndrome postvacacional, Silguero aconseja reincorporarse a la rutina de forma gradual: “Es aconsejable que los días previos a incorporarnos a la rutina o al trabajo nos propongamos a nosotros mismos unos horarios de sueño y de alimentación. También es imprescindible