

1.-¿Qué beneficios, a nivel físico y mental, nos proporcionan las vacaciones? ¿Por qué son necesarias?

Desde el punto de vista psicológico, los períodos de vacaciones son una contribución a romper rutinas del quehacer diario en épocas de trabajo. Los hábitos y las costumbres son necesarios para la adecuada salud emocional de las personas; pero romperlos, readquirir otros y olvidarse una temporada de nuestros comportamientos diarios es beneficioso.

Durante los períodos de vacaciones, además, podemos llevar a cabo actividades placenteras y que nos reportan una sensación de satisfacción adicional que no podríamos llevarlas a cabo en períodos de trabajo por falta de tiempo u otras cuestiones. Siempre que las personas realizamos actividades que nos resultan agradables, nuestra emoción varía hacia el bienestar. No hay manera de garantizar al 100% la curación de una depresión; pero sí la manera de garantizar que caigamos en ella: no realizar jamás actividades placenteras.

2. -¿Sabemos descansar en vacaciones? ¿Qué consejos puede darnos para que nuestro tiempo de descanso estival sea productivo?

En primer lugar probablemente deberemos olvidarnos de la productividad: quien se exige llegar a una “meta” (las mejores vacaciones de mi vida) probablemente no se fije en el “camino” (lo que voy haciendo en esos días). En ocasiones las personas deseamos sacar tanto partido a nuestras actividades que nos perdemos y no disfrutamos mientras alcanzamos nuestro objetivo.

Si podemos, deberemos realizar las actividades que nos hayamos propuesto; pero deberíamos intentar disfrutar de los pequeños momentos, de las nuevas situaciones cotidianas que surgen en vacaciones y sacarles el punto de vista positivo.

¿Quién no se ha sentido frustrado en un atasco de tráfico yendo a la playa, de camino a sus vacaciones? En este caso el problema no está en la retención; sino en cómo nos tomamos esa situación inesperada. ¿Acaso no sería un buen momento para hablar con nuestros hijos de sus cosas?, ¿para planificar la estancia en la playa?, ¿para jugar y divertirse todos juntos en el coche mientras se espera?.

3. -Me comentó hace poco Félix Ares, director del museo Kutxaespacio de San Sebastián, que hay estudios que demuestran que las personas nos sentimos más felices cuando disfrutamos de nuestro tiempo de ocio. ¿Sabe algo más al respecto? ¿No disfrutar del tiempo de ocio genera frustraciones?

No conozco directamente ese estudio, sin más referencias. Es evidente que cuanto más disfrutamos, mejor nos sentimos. Las hipótesis psicológicas de funcionamiento de las personas nos dicen que cuando llevamos a cabo actividades agradables para nosotros y cuando emitimos conductas que nos reportan consecuencias deseables; nuestras emociones y sentimientos giran hacia nuestro bienestar.

Estas explicaciones no significan que la idea contraria sea cierta. Me explico. Disfrutar del tiempo libre genera bienestar; luego no disfrutarlo produce ansiedad. No es correcto

ese razonamiento. El tiempo libre, el ocio, las actividades que se suelen planear en vacaciones no son las que directamente producen ese bienestar, sino la percepción que cada uno tiene de ellas; cómo cada uno las ve y las siente. El hecho de ganar un viaje a Mallorca para dos personas con todos los gastos pagados no es sinónimo de que voy a disfrutar: habrá personas que no les guste y prefieran quedarse en su casa manteniendo su rutina. Siempre hay que entender las conductas de las personas desde el enfoque que cada uno le da a las vivencias personales.

4. -¿Es usted favorable a dividir las vacaciones en varios periodos cortos a lo largo del año o, por el contrario, es preferible un mes entero? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de ambas opciones?

Creo que no puede establecerse una pauta fija, por lo que acabo de decir en la anterior pregunta. Una persona puede disfrutar más en períodos cortos y otra en un único largo.

5. -¿Es verdad que los niños que llenan su tiempo de vacaciones con diferentes actividades (deporte, aire libre, viajes...) mejoran su rendimiento escolar el curso siguiente?

No conozco ningún estudio que afirme eso. Creo que es mucho decir. Existen innumerables variables, además de llenar las vacaciones con actividades que sin duda y ciertamente se relacionan con el rendimiento académico al comenzar un nuevo curso académico.

6. -¿Cuál su opinión personal sobre el 'síndrome posvacacional'? ¿Existe o es simplemente un desajuste tras haber cambiado nuestros hábitos de vida en vacaciones?

Todos los síndromes (=conjunto de síntomas) traen consigo un cambio en las conductas de las personas; y por consiguiente a medio plazo en sus hábitos.

El llamado síndrome posvacacional no existe como tal como categoría diagnóstica en psicología o en psiquiatría. Nos referimos simplemente a un conjunto de comportamientos, emociones y pensamientos que suelen aparecer al terminarse las vacaciones. Si no existen otros problemas mayores como ansiedad, depresión, falta de habilidades de comunicación, déficit en asertividad, problemas de conducta, etc, etc. ese conjunto de síntomas desaparecen en unos días con la re-habitación al horario de trabajo. Otra cosa es que nos encontremos ante un cuadro de una problemática mayor que se agrava con el fin de las vacaciones.

7. – Como padres ¿cómo debemos actuar para ilusionar a nuestro hijo con la vuelta al cole? ¿Qué hacer y qué decirle si se encuentra ansioso o nervioso ante el nuevo curso escolar? ¿Cuándo debemos pedir la ayuda de un profesional?

Siempre debemos ver la parte positiva de las cosas. Las crisis no son crisis; son oportunidades. Si mantenemos esta estrategia de pensamiento nos irá mucho mejor y nuestros hijos lo aprenderán sin que nosotros hagamos ningún esfuerzo especial.

Depende de qué niveles de ansiedad estemos hablando. El punto en que una familia debe acudir a un psicólogo para consultar problemas de ansiedad de un hijo/a es siempre que dichos problemas interfieran de una manera evidente en el quehacer diario

de ese hijo/a o de la familia. Si estamos hablando, por ejemplo de que no puede dormir por las noches, de que tiene frecuentes pesadillas, de que no para de pelearse con su hermano unos días antes de empezar el curso, que se niega a comer, etc. entonces deberemos consultar con un psicólogo lo antes posible. Pero si estamos ante un caso en que el hijo/a se queja por volver a clase, protesta, pero luego sabemos que comenzará las clases y en un par de semanas estará todo olvidado, no debemos alarmarnos.

8. -Por último, ¿podría darnos algunos consejos básicos que nos ayuden a readaptarnos a nuestro ritmo de vida habitual y regresar al trabajo con energía y optimismo?

- Volver de vacaciones con dos o tres días de antelación a la incorporación del trabajo o las clases para que el cambio de hábitos no sea tan brusco.
- Los niños no dejar de hacer actividades escolares (tareas) de vez en cuando para que la vuelta a los deberes diarios sea más suave
- No mostrar la convicción de que acabadas las vacaciones es sinónimo de acabada la diversión: septiembre no es el mes del luto.
- Que los niños/as mantengan cierto contacto con las personas con las que estuvieron en vacaciones (cartas, sms, teléfono, visitas los fines de semana,...)
- Mantener comidas del estilo de las que se hacían en verano
- Creer que los fines de semana también son vacaciones (diferentes, pero vacaciones al fin y al cabo)
- Ver, en general la parte positiva de las obligaciones teniendo una actitud activa ante lo que nos pasa: no somos espectadores de nuestra vida sino actores.
- Hacer planes para las vacaciones de navidad o algún puente o próximo período de vacaciones más largo de lo habitual (no para verano, que está aún muy lejos)

Luis de la Herrán
Psicólogo.
Director del Centro Delta Psicología
www.centrodelta.com