

Alejarse del hogar, pasar tiempo solo y soñar con el descanso antes de disfrutarlo son técnicas para sacar el máximo partido al tiempo de asueto

# Vacaciones a tope

REDACCION  
BADAJOZ

Alejarse del hogar, pasar tiempo en soledad y, paradójicamente, llevarse algo de trabajo son algunas de las técnicas que pueden emplear los trabajadores que sufren estrés para disfrutar al máximo sus vacaciones. Esto es lo que asegura un psicólogo especializado en el tratamiento del estrés, el doctor Howard I. Glazer en un informe que publica la revista "Tribuna Médica".

Para potenciar al máximo los beneficios del tiempo libre este psicólogo aconseja también combinar las vacaciones cortas y largas, elegir vacaciones que vayan de acuerdo con la cantidad de estrés que se sufra y soñar con hermosas playas mucho antes de encontrarse con ellas.

"Es una buena señal que, a pesar de la ética puritana hacia el trabajo, los ejecutivos de hoy se den cuenta de que las vacaciones son necesarias para su bienestar personal y profesional", opina el doctor Glazer citando un estudio de Hyatt Hotels and Resorts, que demuestra que hoy en día los ejecutivos utilizan el tiempo libre para evitar quemarse, aumentar la productividad en el trabajo y mejorar las relaciones personales.

Uno de los problemas es que aunque muchos trabajadores -el 59 por 100 de los del informe Hyatt- afirman ser más felices de vacaciones no saben cómo potenciar al máximo sus beneficios, "pese a haber miles de libros sobre cómo trabajar no hay ninguno que enseñe a divertirse", comenta.

Casi la mitad de los 500 ejecutivos del informe Hyatt afirman que se llevan trabajo cuando salen de vacaciones y, aunque pueda parecer contraproducente, el doctor Glazer lo aprueba, "algunos ejecutivos sufren síndrome de abstinencia del trabajo al estar de vacaciones, incluso hasta el punto de que el tiempo libre les causa estrés. En estos casos es mucho mejor llevarse algo de trabajo y seguir en contacto con la oficina que pasarse las vacaciones preocupado".

## A cada cual su vacación

Glazer también señala que cada tipo de persona necesita unas vacaciones distintas y explica que lo mejor para encontrar las que más le van a cada uno es dejar volar la imaginación, "Considere lo que le produciría más placer y le pondría en mejor forma para reincorporarse a su vida normal. No haga un viaje en balsa por el Amazonas simplemente porque está de moda".

Este psicólogo opina que lo mejor que se puede hacer es tomarse las vacaciones tan en serio como las reuniones de trabajo y

ante todo recomienda potenciar el alejamiento, "haga lo que haga no se quede en casa. Aunque tenga intención de relajarse seguirá rodeado de las causas del estrés cotidiano, como conflictos familiares sin resolver, llamadas a la oficina o tareas del hogar. Probablemente se sienta culpable por no estar cortando la hierba o poniendo orden en sus cajones".

Otro factor importante es decidir el uso que se da al tiempo

libre en función de la cantidad de estrés acumulado. Una semana relajante en la playa puede ser lo mejor si se trabajan muchas horas y se están constantemente cumpliendo límites de plazos. Por el contrario, si lo que ocurre con el trabajo es que es aburrido y sin estímulos, lo más beneficioso serán unas vacaciones que estimulen mental y físicamente.

El doctor Glazer aconseja mezclar períodos de vacaciones cor-

tos con otros más largos para que ayuden a combatir el estrés durante todo el año, "los períodos de descanso cortos deben considerarse como cortacircuitos que le servirán cuando esté a punto de quemarse y simplemente necesite una pequeña recarga de energía. Las largas son como curas, proporcionándole a todo el cuerpo una oportunidad de descansar".

En el caso de que se viaje

acompañado es fundamental asumir que por muy bien que se conozca al compañero las personalidades suelen cambiar al estar de vacaciones, "planee las vacaciones con su compañero, hablen de lo que necesitan y elijan unas que le vayan bien a los dos. Si viajan juntos no estén siempre pegados, las parejas a menudo cometen el error de que deben estar siempre juntos para mejorar su intimidad. Si tiene hijos, acepte que puede dejarlos, las vacaciones por separado son convenientes para ambos".

## Relax de ida y vuelta

Si le cuesta relajarse -el 42 por 100 de los ejecutivos del informe Hyatt afirman que tardan entre dos y cuatro días en relajarse una vez que dejan la oficina-, el doctor aconseja hacer un esfuerzo y descubrir qué es lo que hace falta para adquirir "mentalidad de vacaciones".

Otro método para lograr relajarse más deprisa al salir de viaje es, según el psicólogo, evitar el estrés antes de las vacaciones, "organice su vida laboral y privada de antemano, separe el trabajo que debe hacer antes de irse de aquél que puede esperar. Cancele cualquier reunión o almuerzo innecesario; delegue lo más posible".

Pensar con ilusión en las vacaciones es también muy eficaz, "sueñe con sus vacaciones antes de irse, incluso imagínese sentado en la playa, esto alivia mucho el estrés".

Y cuando llega el duro momento de volver, Glazer indica que puede dar buenos resultados ir planeando las próximas vacaciones o recordar lo más posible las anteriores, "sueñe con sus vacaciones al volver, prolonguelas con la imaginación recordando lo bien que se lo ha pasado, use su mente para colocarse temporalmente otra vez de vacaciones".

Durante los últimos quince años Glazer, de cuarenta y cinco años de edad, ha aconsejado a los empleados de grandes empresas y compañías norteamericanas sobre cómo tratar el estrés. Es profesor adjunto de psicología y psiquiatría en la Escuela de Medicina de Cornell y ejerce como psicólogo auxiliar en New York Hospital.

Las entrevistas para el informe Hyatt se llevaron a cabo entre el 22 de mayo y el 6 de junio de 1991 por Research and Forecast, una empresa de sondeos de Nueva York. El estudio incluyó entrevistas telefónicas a 500 ejecutivos, hombres y mujeres, de edades entre 25 y 60 años. También se realizaron entrevistas personales a 38 ejecutivos en sus lugares de veraneo. El margen de error para la muestra total de 500 personas es, más o menos, el 4 por 100.

