

# ¡Qué horror! de regreso a la rutina

Angélica Villanueva

Es normal que tras disfrutar período de descanso cueste trabajo reintegrarse a las actividades ordinarias, pues el organismo se acostumbra a estar relajado, y sólo pensar en las prisas de la mañana y cúmulo de trabajo da terror. A este problema se le denomina "síndrome posvacacional", ¿qué hacer para superarlo?

De acuerdo con investigadores en salud mental, la vuelta a la rutina tras las vacaciones es un obstáculo que a muchos les cuesta superar, máxime si se trata de las correspondientes a fin de año, época en la que tenemos festejos como posadas, cena de Navidad y año nuevo o reuniones con los viejos amigos. Lo anterior se debe a que después de descansar, convivir más tiempo con los seres queridos y haberse divertido a lo grande, el regreso al trabajo, escuela o a las actividades cotidianas ocasiona decaimiento en el ánimo de los individuos, inestabilidad emocional, fatiga, irritabilidad y ansiedad.

Se considera que la situación antes descrita se presenta debido a que nuestra capacidad de resistencia al estrés no logra habituarse rápidamente al cambio brusco entre el estilo de vida propio de las vacaciones y el del trabajo, escuela y hogar, lo que deriva en frustración al regreso.

Además, se ha reportado que durante el periodo de descanso parte de la gente que trabaja tiende a magnificar los aspectos negativos de su empleo y minimizar sus aspectos positivos, y hay quienes llegan a quejarse en silencio acerca de su horario de entrada, de que alguien fuma en la oficina o que algún compañero le hace la vida insoportable, y dejan de lado la buena relación con su jefe o que su labor es bien remunerada.

Algo similar les sucede a quienes regresan a la escuela, pues llegan a recordar con amargura al profesor que les descubrió un "acordeón" o al prefecto o coordinador que los llevó a la dirección del colegio por haber lanzado una bomba de humo, pero olvidan que han obtenido las mejores calificaciones en matemáticas y que son reconocidos por sus trabajos literarios, por ejemplo. Asimismo, el ama de casa piensa que es injusto que mientras los demás miembros de la familia se encuentran en la escuela u oficina, ella tenga gran carga de trabajo al mantener la casa arreglada y que su trabajo no sea reconocido, cuando en realidad es el pilar del hogar.

Conforme transcurre el periodo vacacional muchos individuos empiezan a manifestar ansiedad porque se acerca el momento de retomar las actividades cotidianas, y todo lo que ello implica les genera gran angustia, por ejemplo, tener que levantarse temprano, desayunar apresuradamente, preparar el lunch, llevar a los niños a la escuela, llegar a tiempo a la oficina y soportar el tráfico. Debido a que estas personas presentan inquietud días antes de regresar a la rutina, no pueden dormir bien, lo que deriva en desganado y mal humor.

## OBSTÁCULO A SUPERAR

Aunque el "síndrome posvacacional" no está reconocido como



Quienes regresan a la escuela, llegan a recordar con amargura al profesor que les descubrió un "acordeón"

trastorno anormal, la experiencia indica que son muchas las personas que sufren estado de tensión. Debido a lo anterior, es importante analizar la influencia del trabajo sobre la salud, lo que nos lleva a comprender que dicho binomio trae tanto efectos benéficos como perjudiciales, pues por un lado el simple hecho de tener actividad laboral nos hace sentir útiles y productivos, y cada logro es motivo suficiente para estar satisfechos. Sin embargo, hay que reconocer que también nos ocasiona estrés y, en momentos, absorbe demasiado tiempo, lo que muchas veces nos llega a impedir practicar alguna actividad recreativa porque cuando finaliza el día sólo se desea descansar.

Psiquiatras y psicólogos establecen que es básico que para que nuestro trabajo sea saludable debe poseer los siguientes nueve "nutrientes":

1. Variedad de actividades.
2. Carga laboral moderada.
3. Oportunidad de mostrar todas las habilidades que se han desarrollado a lo largo del tiempo.
4. Autonomía.
5. Incertidumbre mínima.
6. Condiciones laborales dignas.
7. Remuneración suficiente.
8. Ambiente amistoso.
9. Posición socialmente valorada.

En ocasiones el trabajo no reúne todos los "ingredientes" establecidos por los especialistas en salud mental, razón por la que muchas personas durante las vacaciones se quejan de las deficiencias que presenta su centro laboral. Ante ello, es necesario tomar en cuenta que lamentablemente no existe un trabajo perfecto, lo cual no es el fin del mundo, pues si nuestra actitud ante la adversidad es positiva, es posible sobrellevar los inconvenientes que pudieran existir al respecto.

Ahora bien, ir al colegio y cumplir con las funciones de ama de casa también llegan a ser agobiantes, y es necesario tener un respiro, como por ejemplo, en las tardes acudir a clases de música, pintura, yoga o practicar algún deporte, lo cual permite sobrellevar de mejor manera la rutina.

Quienes sufren desajuste emocional deben procurar asumir la vuelta a la rutina con normalidad, pues finalmente tienen que reintegrarse a sus actividades y de nada sirve formarse un caos mental que sólo ocasionará malestar. Además, es importante mentalizar que

se regresará a la labor que permite dar lo mejor de nosotros mismos y que cada día aporta valiosa experiencia que favorece el desarrollo profesional, intelectual, emocional y espiritual.

Por otra parte, es necesario tomar en cuenta que para algunas personas la vuelta a la cotidianidad supone reencuentro con problemas existentes antes de las vacaciones, como el llamado síndrome del burn out, que se refiere a estrés extremo que ya se padecía desde antes. Este trastorno, aseguran los expertos, no está relacionado con las vacaciones, sino con la actividades de rutina, ya que con él también se retoman problemas no resueltos. Cuando esto sucede la mejor solución es adoptar otra actitud y resolver con paciencia las dificultades.

Cabe destacar que hay excepciones, pues otra parte de la población se alegra al retomar sus actividades normales, lo que en ocasiones se debe a que son individuos hiperactivos o adictos al trabajo. Por ello, sienten gran necesidad de llenar a como dé lugar el vacío que les traen los periodos de descanso.

Como puede ver, la falta de entusiasmo por volver al trabajo, hogar y escuela no necesariamente tiene que ser signo de alarma, sólo se trata de pequeño desajuste que puede remediarse al tener actitud positiva y al manejar de mejor manera el estrés y la angustia. Como único camino para el intento de enseñanza... en nada cambiará nuestro futuro.

En tanto, se tolere hasta lo que denigra y "todo valga" excepto establecer límites, disciplinar inconductas, separar claramente los roles del educador y del educando con respeto mutuo y códigos de convivencia no podremos enseñar, aprender.

Tal vez debamos trabajar sobre la idea de crear un espacio para quienes no desean estudiar, impidiendo que accedan al mismo lugar en el que todavía podemos rescatar a un grupo reducido, al que se le arrebató el DERECHO DE APRENDER.

No se entienda esto como un castigo para los escépticos a estudiar sino como una ayuda obligada mediante la cual tal vez interpreten que son dueños de perder su tiempo, pero no el de quienes apuestan a la instrucción y al saber en su legítimo derecho de apostarle al porvenir.

# Psicología

## El cerebro también necesita mantenerse en forma

### Especial

Recuerda dónde dejó su carro? O ¿los nombres de todos sus familiares? Tener una memoria sana es importante, ya que de ella dependen muchas de las actividades que realizamos en la vida diaria.

Pero, ¿qué pasa cuando la memoria no responde como debería? Cuando queremos acordarnos del nombre de alguien ¿y no podemos? O cuando sabemos que algo teníamos que hacer ¿y no recordamos que es? Estos son olvidos que parecen muy comunes, pero cuando se tienen más de 50 años, es un signo que debe tomarse en cuenta, ya que pueden ser el primer indicio de la enfermedad de Alzheimer, la más común de las demencias.

Pero entonces ¿Qué hacer para tener una memoria sana?, el doctor Ignacio Orozco Geriatra del Hospital Ángeles México comenta que: Al igual que los músculos del cuerpo, si la mente no se ejercita se deteriora. Es por eso que la actividad mental como realizar crucigramas, jugar memorama, leer, aprender cosas nuevas, son importantes métodos para mantener la memoria en buen estado de salud. Hay personas que llegan a los 87 años y tienen una agilidad mental que ya quisieran algunos jóvenes, pero esto es por que leen y estudian y mantienen su mente activa.

De tal forma que si usted o algún otro familiar no suelen mantener activa su mente, es mejor que comiencen a hacerlo con lecturas y actividades diversas como el sudoku, dominó, sopa de letras y todos esos juegos mentales que hay, pues es la única manera de que la ejerciten.

Como se sabe, la falta de memoria es la primera señal de la enfermedad de Alzheimer, propia de la tercera edad, y los olvidos aunque muchas veces son comunes en esta etapa de la vida, no todos son por distracción, cuando son frecuentes es mejor tomar medidas en el asunto y acudir con el médico especialista que, en este caso, es el neurólogo, para que realice una valoración adecuada.

La enfermedad de Alzheimer es un padecimiento crónico-degenerativo del cerebro, que tiene distintas etapas y presenta los síntomas iniciales entre los 50 y 60 años de edad. En una primera etapa el paciente manifiesta olvidos frecuentes, por ejemplo, nombres de personas, objetos, acciones que realizó en horas anteriores. Son los llamados olvidos recientes, y que por desgracia muchos toman como propios de la edad adulta y no les dan la importancia debida.



La falta de memoria es la primera señal de la enfermedad de Alzheimer

En una segunda etapa, el paciente no tiene control de los sentimientos, por lo que puede volverse agresivo, arrojé objetos, se muestre irritable, diga malas palabras e incluso tenga actitudes de violencia física. Posteriormente se presenta un grado de pasividad total, no habla, tiene movimientos lentos, prefiere estar acostado a caminar, es decir, se encuentra en un letargo total que no responde a ningún estímulo y se queda por completo quieto.

Es por ello que hay que estar atento a cada cambio en la memoria, para atenderse a tiempo, puesto que un diagnóstico temprano permitirá controlar la enfermedad e inhibir el deterioro cognitivo con los tratamientos actuales como la memantina de Merz, que ayuda a detener el proceso de la enfermedad y es el único fármaco autorizado en cualquier etapa de la enfermedad, ya sea temprana, media o avanzada.

El Alzheimer no se cura, sólo se controla, es por ello que cuando se tiene en la familia un paciente con Alzheimer el tratamiento debe ser multifactorial donde intervengan: el médico, el cuidador, la familia y el psicólogo. Y el cuidador es el más importante, pues es quien tiene que vigilar el proceso del paciente, por lo que requiere de atención, incluso psicológica.

Tome en cuenta que la enfermedad de Alzheimer afecta de forma diferente a cada persona. Algunos suelen deteriorarse en unos cuantos meses, otros, pasan un par de años cuando inicia su camino hacia el olvido. Pero en ambos casos, el diagnóstico temprano y el tratamiento oportuno hacen la diferencia.

Camilo Ernesto  
Ramírez Garza

Hace ya más de un siglo que Sigmund Freud planteó que el cuerpo humano escribe sentidos más allá del conocimiento consciente de la persona: síntomas, sueños, lapsus, actos fallidos. El punto de partida fueron las paradojas e incógnitas que la historia planteaba a la medicina de su tiempo: un cuerpo comportándose diferente a las nociones fisiológicas y anatómicas:

"Yo quería desarrollar la tesis de que, en la histeria, parálisis y anestias de partes del cuerpo se deslindan guardando correspondencia con las representaciones comunes (no anatómicas) que los seres humanos tienen de

# Las palabras atrapadas en el cuerpo

estas últimas" (S. Freud, 1925)

Y que eran esas representaciones comunes sino una de las características inherentes del cuerpo humano: devenir (ser una construcción) por efecto de la imagen y las palabras. Al nacer se es mero organismo seccionado, caótico. El cuerpo es posterior, "un regalo del lenguaje" (Lacan) requiere de la anticipación de una imagen especular que se asuma y dote ilusoriamente de una completud y mismidad que permitirán ocupar un lugar en la cultura en posesión de la lengua. Comprende una alienación necesaria que posibilite la subjetivación: ser para otros en la red simbólica de la cultura, de la lengua.

De ahí que durante toda la vida las imágenes y las palabras produzcan efectos en el cuerpo. En particular los síntomas. Y ¿Qué es un síntoma?

Según como lo define el diccionario de la real academia de la lengua española un síntoma es un "fenómeno revelador de una enfermedad. Señal, indicio de una cosa que está sucediendo o que va a suceder" El hallazgo freudiano consistió en mostrar por un lado, que los síntomas poseen sentido así como crear un método de investigación (método psicoanalítico) para encontrarlo: cuál es el efecto de eso desconocido (Inconsciente) en el psiquismo.

Con lo cual se trasladó el punto de la patologización psiquiátrica que conceptualiza los padecimientos a la manera de una enfermedad, al sentido y dinamismo de los síntomas: tomarlos como una escritura singular (¿qué significa que tal persona en particular padezca.... sueñe, haga, diga?) De ahí que una de las tareas de una persona

durante su psicoanálisis sea la de -a partir de las asociaciones y ocurrencias y de la escucha de su psicoanalista- dar con esos sentidos, por el mismo despliegue de su discurso al cual expone su escucha como si se tratase del discurso de otro. Pues, como lo ha expresado Jacques Lacan:

"El síntoma subsiste en la medida en que está enganchado al lenguaje, por lo menos si creemos que podemos modificar algo en el síntoma por una manipulación llamada interpretativa... que actúa sobre el sentido" (J. Lacan, 1975)

En ese sentido, los síntomas, sueños, lapsus, actos fallidos son un tipo particular de escritura en donde se revelan (para quien lo pueda leer) sentidos, no solamente sobre el padecer y el sufrimiento, en última instancia sobre el por qué de los mismos. El punto no es sola-

mente que se sufre o no y como dejar de sufrir (¡Pare de sufrir!) sino por qué esa particular forma de sufrir, de gozar, la cual revela una posición particular desde donde alguien se vive, se "describe" "define".

En donde el cuerpo no queda reducido a la sola estructura y funcionamiento supuestamente general a todo ser, sino a las paradojas del deseo singular que abren la brecha de las diferencias, de ahí los equívocos al plantear programas de atención a categorías (adictos, anoréxicas, bulímicas, esquizofrénicos, etc.) en vez de a sujetos que hay que escuchar para poder dar cuenta de las lógicas de su expresión singular. Liberando y desplegando las palabras que se han atrapado en el cuerpo.

camilormz@gmail.com