Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://comsoc.udg.mx)

En periodos de descanso, más de 40 por ciento de la población sufre ansiedad vacacional

Los cambios de rutina, las expectativas y los nervios durante el periodo de descanso, pueden provocar ansiedad vacacional, afectando el bienestar físico y emocional

La finalización o pausa de períodos laborales o académicos en la vida de las personas suele asociarse con momentos de descanso y relajación; sin embargo, para algunas personas, las vacaciones suelen ser momentos de estrés, irritabilidad y nerviosismo, que si no son correctamente procesados pueden generar lo que se conoce como “ansiedad vacacional”.

El doctor Sergio Armando Covarrubias Castillo, Jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital Civil de Guadalajara “Fray Antonio Alcalde [1]” y Presidente de la Academia de Neurología y Psiquiatría del Centro Universitario de Ciencias de la Salud [1] (CUCS), define la ansiedad vacacional como “un conjunto de síntomas que podrían estar presentes en un individuo relacionados, en este caso, con la finalización o pausa de un periodo laboral/académico”.

“Para algunas personas las vacaciones no son sinónimo de descanso, al contrario, pueden generar en ellas preocupación excesiva y dificultad de adaptarse a cambios en la rutina. Un periodo vacacional conlleva a un proceso de readaptación social, y para alguien con dificultades para asimilarlas puede causar lo que llamamos ‘ansiedad vacacional’. Se estima que durante estos periodos más de 40 por ciento de la población podría llegar a padecer o ha padecido síntomas relacionados con dicha ansiedad”, explicó.

De manera social o coloquial, durante muchos años la ansiedad se ha confundido con emociones como el miedo o el nerviosismo, así como con otras respuestas naturales y adaptativas de nuestro cuerpo como al estrés; sin embargo, la ansiedad involucra disfunción a través de sus síntomas, que suelen ser tanto físicos como emocionales.

“Dolor de cabeza, vértigo, visión doble, boca seca, dificultad para tragar saliva, presión torácica, pulsaciones anormales, taquicardia, náuseas o sensación de vacío en el estómago; así como temblores, entumecimientos en manos, cara, brazos o la llamada ‘piel de gallina’ constante, pueden ser algunos de los síntomas físicos. Mientras que los síntomas psicológicos se pueden presentar mediante la sensación de angustia, preocupación excesiva con la cotidianidad y dificultad para poner la mente en blanco”,

agregó.

La “ansiedad vacacional” no hace distinciones y puede llegar a afectar a toda persona, sin importar su edad: “Los factores que generan esta condición están totalmente relacionados con la edad y las vivencias de cada individuo; es decir, a un familiar que es proveedor le puede llegar a generar ansiedad la falta de dinero, o las adecuaciones a los horarios familiares; mientras que a un joven o a un menor, las expectativas y comparativas generadas por las redes sociales o los medios de comunicación, el uso poco estimulante del tiempo libre o los cambios repentinos en la rutina, pueden ser detonantes de ansiedad”, informó.

Para prevenir los síntomas de la “ansiedad vacacional”, el doctor Covarrubias Castillo dio las siguientes recomendaciones:

- Comunicación familiar que anticipe los cambios dentro del periodo vacacional.
- Inclusión de todos los miembros en la toma de las decisiones que giran en torno a las vacaciones.
- Gestionar las rutinas para que sean lo más parecidas a las que se tienen en horarios laborales o académicos (respetar, por ejemplo, la hora de despertar, dormir y comer).
- Periodos de “enfriamiento” emocional antes de regresar a las actividades cotidianas, con el fin de reducir el estrés (es decir, realizar tareas, pendientes y deberes constantemente durante el periodo de descanso).

Sin embargo, si al incorporarse de nuevo a las actividades cotidianas dichos síntomas persisten, es necesario acudir con algún especialista de la salud mental, con el fin de que éste haga un diagnóstico más completo.

“Si las vacaciones terminan y la persona sigue teniendo estos síntomas, podría tratarse entonces de un problema mayor que ya no esté relacionado con las vacaciones, ni con la falta de adaptación. En esos casos es necesario acudir con algún psicólogo o psiquiatra para hacer un análisis más completo, llegar al problema de base y tratarlo con la debida atención para evitar complicaciones”, comentó.

En México, existen diversas líneas de apoyo a la salud mental que se pueden contactar sin costo alguno:

- Línea de la vida: 800-911-2000.
- Línea de prevención del suicidio y crisis: 988.
- Línea de atención en crisis: 075.

Atentamente
“Piensa y Trabaja”
“1925-2025. Un Siglo de Pensar y Trabajar”
Guadalajara, Jalisco, 17 de julio de 2025

Texto: Anashely Fernanda Elizondo Corres
Fotografía: Fernanda Velazquez | Internet

Etiquetas:
Sergio Armando Covarrubias Castillo [2]

URL Fuente:
https://comsoc.udg.mx/noticia/en-periodos-de-descanso-mas-de-40-por-ciento-de-la-poblacion-sufre-ansiedad-vacacional

Links
[1] http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiGurWBm4iOAxV5JkQIHZXVAB0QFnoECAkQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.cucs.udg.mx%2F&usg=AOvVaw17mWmywbJ4ziapWUdcw8cd&opi=89978449
[2] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/sergio-armando-covarrubias-castillo