



«qué horror, lo bueno se acabó»
«¿qué sentido tiene vivir así, con este horario, sin tiempo para nada?».

Estos pensamientos producen varios tipos de respuestas ansiosas disfuncionales.

1. Ansiedad generalizada, donde la persona genera un malestar que abarca todos los aspectos de su día a día. Edu describe la sensación: «Empecé a estar de malhumor con la idea de volver a trabajar. Me sentía triste y abatido. Todo se me hacía un mundo. Empezó la taquicardia, los problemas intestinales y no podía dormir bien».

2. Crisis de ansiedad era lo que sufría Santiago. Se levantaba por la mañana con un nudo en el estómago y bañado en sudor. Recuerda un malestar nada más abrir los ojos por la mañana que no acababa de entender.

3. Pensamientos obsesivos son los que se le sobrevienen a Diana, que no puede dejar de pensar en su antipática compañera que le hace la vida imposible. Su Camino de Santiago se ha convertido en un vía crucis de Semana Santa, no consigue distraerse y está comiendo demasiado. La consecuencia inmediata de la ansiedad anticipatoria vacacional es que dejamos de centrarnos en el soleado presente para proyectar en el futuro nubarrones que presagian tormenta.

La ansiedad «normal» es un detector de amenazas que pretende prepararnos para la acción ante un problema antes de que suceda. En la ansiedad anticipatoria se producen reacciones desmedidas o inapropiadas ante la representación mental negativa de volver al trabajo o la pérdida de la situación agradable que suponen las vacaciones. Esto aleja de la realidad y no permite disfrutar. Su manera de enfrentarse a la vuelta a la actividad laboral es anticipar los síntomas del síndrome postvacacional. Esto lo sufren personas que están desilusionadas con su trabajo (en septiembre no sólo aumentan las peticiones de divorcio, también lo hacen las solicitudes de empleo), desarrollan su actividad en entornos muy jerarquizados o que necesitan mucha dedicación. También son más proclives a sufrir la ansiedad anticipatoria las personas sensibles o ansiosas. Pero la respuesta definitiva a qué es lo que produce ansiedad es sólo una: su mente cuando usted se mete miedo a sí mismo. «El fin del verano siempre es triste», rezaba la canción de Danza Invisible, no se lo ponga peor hasta que no suceda y disfrute de su helado mientras pueda.

Isabel Serrano-Rosa es psicóloga y directora de www.enpositivosi.com

●● VIVA EL PRESENTE

Algunos autores proponen que la ansiedad puede producirse por las siguientes situaciones:

SESGO DE ATENCIÓN. Significa poner la atención en la información de malestar obviando los aspectos más positivos de la realidad. Picosolución: practique *mindfulness*, la atención plena en el momento presente. Pare su mente con la frase ¿este pensamiento me hace feliz? y, como su respuesta será «no», entonces preste atención a lo que sucede aquí y ahora, empezando por su respiración.

SESGO DE INTERPRETACIÓN. En este caso interpretará cualquier detalle como amenazador. Picosolución: entrene la parada de pensamiento. Dése cuenta de sus pensamientos catastrofistas y cuando aparezcan dígame a sí mismo ¡stop, stop, stop! y visualice una imagen o un recuerdo positivo. Rediseñe su vocabulario del miedo: sustituya «no puedo enfrentarme» por «sí quiero puedo hacerlo».

SESGO DE MEMORIA. Si usted sufre de ansiedad anticipatoria vacacional activará el álbum de recuerdos laborales terroríficos en su mente consciente. Picosolución: Viva el momento presente. Según la psicología positiva las técnicas que favorecen el disfrute son:

1. Relatar en voz alta a otros el valor de este momento.
2. Generar un álbum mental de fotografías positivas.
3. El autoelogio. Significa valorar lo que tiene en este momento.
4. Focalizarse principalmente en los elementos positivos.

ZEN, ya sabe lo que hay que hacer: enseguida desecha esos pensamientos con un saludable «ya pensaré en ello cuando toque» y con un relajante suspiro se dispone a disfrutar de su helado. No podemos evitar que estos pensamientos sobre el futuro lleguen a nuestra mente, lo que sí podemos hacer es manejarlos para que no nos fastidien el final de las vacaciones a su antojo.

ANSIEDAD ANTICIPATORIA

Los seres humanos tenemos la habilidad única de imaginar el futuro. Se denomina capacidad prospectiva. Nos sirve para planificar, imaginar, crear y construir lo que será nuestra vida. Fantasear sobre el futuro es un pasatiempo muy agradable que alimenta emociones como la fe, la confianza, la seguridad, la esperanza o el optimismo. Pero siempre hemos de volver a la realidad, nos espera el presente con sus luces y sus sombras. Sin embargo, hay personas que viven prisioneras del futuro con expectativas y presupuestos que condicionan en negativo su presente. Es el caso de aquellas que sufren ansiedad anticipatoria vacacional. Cuando se dan cuenta de que sólo faltan tres días para concluir sus vacaciones, no consiguen volver a disfrutar del presente aun estando bajo la misma sombrilla y con el helado. Se activan los pensamientos catastrofistas y las emociones asociadas a ellos:

Como el inconsciente no tiene sentido del humor, dos minutos más tarde se cumple su profecía y piensa «¡cielos sólo me quedan tres días de vacaciones!», seguido de ese característico pinchazo en el estómago. Se acabó el encanto. Pero como usted es una persona

ANSIEDAD ANTES DE TERMINAR EL HELADO

Hay quien no sabe afrontar el final de las vacaciones y es incapaz de disfrutar de los días previos a incorporarse a la rutina. Si es su caso, sufre ansiedad anticipatoria vacacional

POR ISABEL SERRANO-ROSA
ILUSTRACIÓN: SEAN MACKAQUI

PSICO



Imagine esta escena. Está tumbado bajo la sombrilla, con el sonido de las olas de fondo, en un cálido atardecer de verano y sin otra cosa que hacer que tomarse un helado. En este ambiente idílico exclama ¡me parece mentira tanta tranquilidad!