

## **Entrevista Post-erasmus a Zoraida Rodríguez Vilchez**

30 de enero de 2013

### **1. ¿Consideras que sí existe el síndrome post-erasmus?**

No se si es viable catalogarlo como tal, pues toda enfermedad o trastorno descrito en psicopatología requiere de un estudio exhaustivo y sistemático de la enfermedad; sin embargo, sí que parece que muchos estudiantes presentan cierto desajuste en sus conductas, pensamientos y emociones una vez que han terminado su estancia en el extranjero.

### **2. ¿Podemos hablar realmente de síndrome o es algo exagerado?**

De nuevo insisto en que habría que estudiarlo de forma sistemática; sin embargo en Francia o Alemania ya es un desajuste psicológico reconocido. La cultura influye, y la forma de afrontar las situaciones puede variar de una cultura a otra. Aunque parece que, efectivamente, los jóvenes españoles también lo sufren.

### **3. ¿Qué síntomas manifiestan o podrían manifestar las personas que lo experimentan?**

El principal síntoma que presentan estos estudiantes es la añoranza de la ciudad en la que estuvieron, sus costumbres, sus amigos. De alguna manera, siente una pérdida irreparable, similar a un duelo, como si hubiesen perdido algo que nunca más van a recuperar. Junto con esta añoranza se asocia una idealización de la experiencia vivida: aquella ciudad era la mejor, lo que se hizo allí no tiene comparación y ahora, la ciudad a la que se regresa parece más pequeña, más aburrida, con menos posibilidades. Lo mismo ocurre con los amigos: se idealiza a los que se han dejado atrás e incluso se reduce el contacto con los amigos que estaban esperándonos a la ciudad a la que hemos regresado. También debemos recordar que al volver a nuestra ciudad, también volvemos, normalmente, a casa con los padres. Tras un año de Erasmus en el que se ha gozado de total independencia, es difícil ajustarse de nuevo a normas y a los horarios, por lo que es frecuente que surjan más roces en la convivencia.

### **4. ¿Cuánto tiempo podría prolongarse este síndrome?**

Se dice que los síntomas suelen durar entre 4 y 8 semanas, y si persisten y la persona no es capaz de volver a la normalidad, debería acudir en busca de ayuda psicológica.

### **5. ¿De qué depende el hecho de que algunos Erasmus sí lo experimenten y otros no?**

Desde luego de las habilidades de afrontamiento que tenga la persona y de la interpretación que hagamos de lo que hemos dejado atrás y de la interpretación de a dónde volvemos. En psicología se dice que no hay ninguna circunstancia que necesariamente de origen a un problema, sino que es la manera en cómo interpretamos esa circunstancia la que provoca que experimentemos emociones negativas exageradas. Este es el motivo por el cual, dos personas,

ante una misma situación, reaccionan de forma distinta. Por ejemplo: ante el abandono de la pareja, hay quien cae en una profunda depresión cuando interpreta este abandono como una verdadera catástrofe, con pensamientos como “nadie más me volverá a querer, ya nada merece la pena, jamás volveré a ser feliz, no valgo nada”. Por otro lado, hay quien vive esta experiencia como algo desagradable pero se recupera pronto.

Lo mismo ocurre tras la experiencia Erasmus. Si evaluamos la situación como una catástrofe con pensamientos del tipo “ya nada será igual, nunca jamás volveré a recuperar a mis amigos ni volveré a tener experiencias tan positivas” es fácil caer en este síndrome.

De igual forma, los valores personales influyen mucho a la hora de padecer esta sintomatología. Normalmente, la experiencia Erasmus está cargada de diversión, pocas responsabilidades y mucha fiesta. Si ese es el estilo de vida que deseamos llevar, realmente que se acabe nuestro año de Erasmus es una verdadera catástrofe. Si el valor de la responsabilidad, la constancia y el trabajo duro guiara nuestra conducta, volver sería menos doloroso pues percibiríamos el año de Erasmus como una experiencia que nos ha dado la vida, en donde hemos aprendido no solo ir de fiesta, sino a desenvolvernos solos y a ser independientes, algo tan necesario a la vuelta y en nuestro comienzo de búsqueda activa de empleo o en el camino del emprendimiento.

## **6. ¿Cómo se puede contrarrestar?**

Fundamentalmente con la interpretación de la experiencia, como acabamos de decir. Lo ideal sería estar agradecidos por haber podido experimentar un año lleno de nuevas experiencias, un soplo de aire para llegar a España de nuevo a comernos el mundo, porque, a día de hoy, hoy nos creamos nosotros el camino o será difícil que vengan en nuestra busca. Si es necesario, se puede buscar ayuda profesional. Hay aún muchas reticencias con el hecho de ir al psicólogo pues se asocia con debilidad personal, como si tuviéramos que saber manejar todas las situaciones o emociones, cual témpano de hielo. El profesional nos va ayudar a reinterpretar la situación, a no encasillarnos en un pasado que no va a volver, al menos, a corto plazo, y nos ayudará a experimentar sensaciones positivas y volver a disfrutar de nuestro día a día.