

EMPLEO

LA READAPTACIÓN

35%

de los trabajadores necesita entre 2 y 3

días para recuperarse del síndrome posvacacional, según Randstad

SEPTIEMBRE A LA VISTA

Camino de vuelta a la oficina

Los cambios de horarios y la insatisfacción con el empleo alimentan el síndrome posvacacional

Nuria Peláez

Para muchos, hoy será el último domingo de vacaciones. Miles de trabajadores se reincorporan al trabajo la próxima semana tras el descanso estival y, según una encuesta de Randstad, casi seis de cada diez sufrirán el denominado síndrome posvacacional.

La mayoría de los profesionales sufren estos días las consecuencias de los cambios de biorritmo: el cuerpo se resiente cuando tiene que volver a asumir el coste de un estilo de vida muy activo tras pasar varios días levantándose tarde y comiendo en horarios diferentes, y necesita un tiempo de adaptación. "Cuando el trabajador se resiente exclusivamente de estos cambios de carácter fisiológico, el síndrome posvacacional dura unos pocos días", explica Roger Puigdecenet, psicólogo clínico de la Unitat d'Atenció Psicològica (UAP).

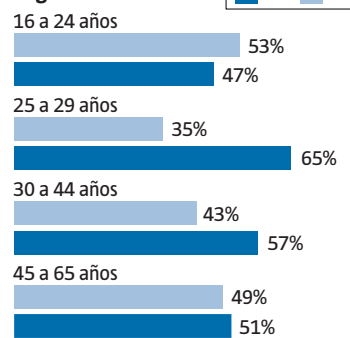
Sin embargo, hay personas más sensibles a los cambios que, al volver al trabajo, experimentan cambios orgánicos pero también psicológicos. Factores como el tipo de relación que tiene el trabajador con su jefe, su insatisfacción respecto al horario o la remuneración o el nivel de estrés en su jornada laboral habitual también influyen. "Hay personas que ya antes de las vacaciones se encontraban en una fase previa de insatisfacción con su vida y su trabajo, por ejemplo porque no les gusta su empleo o porque notan que tienen poco tiempo para sí mismos -explica Puigdecenet-. Estas personas son claras candidatas para experimentar el síndrome posvacacional y pueden pasarse todo el mes de septiembre sufriendo cansancio, somnolencia, tristeza, angustia o problemas de concentración". En algunos casos, este trastorno adaptativo puede evolucionar hacia un estrés crónico y es muy frecuente que el síndrome posvacacional acabe convirtiéndose en el denominado *burn out* o síndrome del trabajador quemado.

Paradójicamente, algunos trabajadores comienzan a sufrir el síndrome posvacacional ya durante las vacaciones. "Muchos profesionales viven el descanso estival en un estado de anticipación, contando ya en la playa los días que les faltan para regresar a la oficina y pensando que

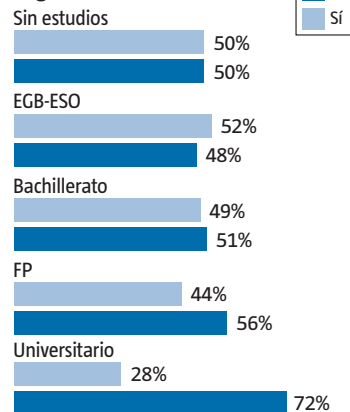
El perfil de los afectados

TRABAJADORES QUE HAN SUFRIDO ALGUNA VEZ EL SÍNDROME POSTVACACIONAL

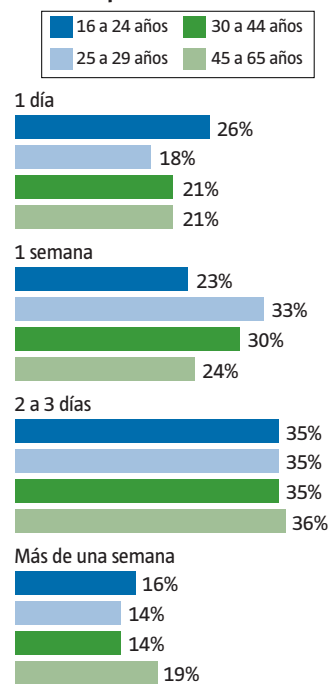
Según la edad



Según el nivel de estudios



¿Cuántos días tardas en superar el síndrome posvacacional?



Fuente: Randstad

LA VANGUARDIA

El trastorno suele durar pocos días pero en algunos casos puede evolucionar hacia estrés crónico



El síndrome posvacacional puede provocar tristeza, cansancio y somnolencia durante varias semanas

GETTY

no lo van a poder soportar", señala Puigdecenet. Ni siquiera los trabajadores en paro se libran del riesgo de experimentar estos problemas. "Si han sido capaces de desconectar totalmente en vacaciones y ahora tienen que regresar a la cruda realidad de ponerse a buscar empleo también pueden desarrollar este síndrome", explica el psicólogo.

Para prevenir estos problemas, algunos expertos recomiendan regresar a la vida normal unos días antes de empezar a trabajar, para tener tiempo de adaptar el cuerpo a los nuevos horarios de sueño y comida. Sin embargo, Puigdecenet cree que lo más importante es "planificar ya desde el verano las actividades satisfactorias que va a tener el trabajador durante el resto del año, desde apuntarse al gimnasio o planificar pequeños viajes hasta reservar un día a la semana para tomar café con los amigos, lo que permite tener pequeñas ilusiones cotidianas para aguantar el día a día y no tener la sensación de que no viviremos hasta el próximo puente".

PREOCUPADOS YA EN VACACIONES

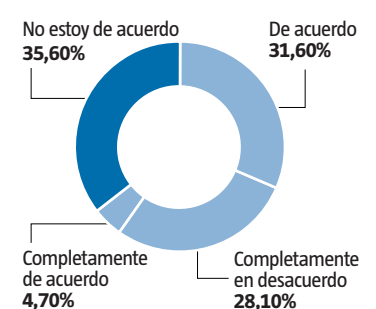
Cuando la rutina va a la playa

No todos los trabajadores sufren el síndrome posvacacional: algunos no han conseguido desconectar ni siquiera durante el descanso estival. Según una encuesta de Randstad, el 36,3% los profesionales piensa en el trabajo durante sus días de vacaciones, frente al 25% del año pasado. Estas cifras son similares a las de países como Francia o Alemania, donde el 31,7% y el 40,2% de los profesionales, respectivamente, piensa en el trabajo en vacaciones. Las tecnologías siguen siendo el principal impedimento para desconectar: un 42% sigue contestando llamadas o correos electrónicos de trabajo, incluso desde la playa. "Parece que la crisis ha hecho mella en este sentido, haciendo que los empleados se encuentren más preocupados por su futuro profesional, incluso durante su descanso", argumentan desde Randstad. Y mientras

algunos se llevan a la playa sus preocupaciones por el miedo a perder su empleo, otros ya piensan en un cambio: según la encuesta, el 31% reflexiona durante sus vacaciones sobre la posibilidad de buscar una mejora laboral.

Siempre conectados

DURANTE MIS VACACIONES HE SEGUIDO PENSANDO EN EL TRABAJO



Fuente: Randstad

LA VANGUARDIA