



La vuelta al trabajo tras las vacaciones

1 de cada 3 trabajadores sufre o sufrirá el síndrome postvacacional al volver al trabajo

- En todo el país, se calcula que 1 de cada 3 trabajadores está sufriendo o sufrirá el síndrome postvacacional al reincorporarse al trabajo tras el verano. Del 66% restante, una parte importante padece o padecerá un cuadro de fatiga o estrés que estará directamente vinculado a la incorrecta adaptación al orden y la rutina tras esos días en los que apenas se tienen responsabilidades.
- Este síndrome es característico de los países en los que es habitual que los trabajadores disfruten de largos periodos vacacionales, como es el caso de España, donde el grueso del descanso anual se concentra fundamentalmente en los meses de verano.
- Los trabajadores más propensos a tener este síndrome son los que tienen menor tolerancia a la frustración, los menos resilientes, los que disfrutan de unas largas vacaciones y los que vuelven a un entorno laboral hostil.
- Los síntomas son diversos y dependen de cada persona, aunque los más habituales son: apatía, cansancio, falta de energía, dificultad para concentrarse, trastornos del sueño, nerviosismo, estrés o, incluso, tristeza.
- Existen casos extremos en los que el trabajador puede experimentar ataques de ansiedad, dolor de cabeza o malestar general, aunque afectan a una minoría.
- Los casos más leves reflejan dificultades durante 2 o 3 días. Sin embargo, es habitual que los síntomas se alarguen hasta las dos semanas. Los casos más extremos podrían durar meses.
- El síndrome postvacacional se puede prevenir en la mayoría de los casos retomando el horario de sueño habitual unos días antes, no volviendo del lugar de vacaciones el día anterior al comienzo del trabajo o dividiendo los días de vacaciones para no acumular largos periodos vacacionales.
- Si ya se padece el síndrome, siguiendo estos consejos se puede combatir en solo unos días: levantarse algo más temprano de lo habitual, retomando el trabajo de forma gradual, realizando actividades saludables y adoptando una actitud positiva.



Madrid, 28 de agosto de 2017.- Faltan sólo tres días para que finalice el mes de agosto y muchos trabajadores se preparan ya para la vuelta al trabajo tras un período de vacaciones en el que han podido desconectar y descansar de la rutina diaria. Aunque la mayoría de ellos afronta este proceso con energía positiva, con ganas de volver al entorno laboral y ver de nuevo a sus compañeros de trabajo, para otros muchos se convierte en una situación negativa y estresante que, en ocasiones, desemboca en el llamado síndrome o depresión postvacacional.

Se conoce como síndrome o depresión postvacacional a **la sensación de falta de energía, la desmotivación o la tristeza que sufren algunos trabajadores al reincorporarse al trabajo después de un período de vacaciones.** Se trata, en definitiva, de una ruptura en el proceso de adaptación o transición entre el tiempo de ocio y descanso generado por las vacaciones y la vuelta a la rutina laboral.

El entorno laboral juega un papel elemental en ese proceso de adaptación. Si el entorno es negativo, el trabajador encontrará mayores dificultades a la hora de reincorporarse, mientras que será mucho más sencillo para aquellos que desarrollen su actividad profesional en un ambiente agradable y positivo.

Las malas relaciones entre compañeros, las tareas repetitivas y los jefes poco motivadores son algunos de los factores que contribuyen al desarrollo de este síndrome.

En todo el país, **se calcula que 1 de cada 3 trabajadores está sufriendo o sufrirá el síndrome postvacacional** al reincorporarse al trabajo tras el verano. **Del 66% restante, una parte importante padece o padecerá un cuadro de fatiga o estrés** que no llegará a considerarse depresión postvacacional, pero estará directamente vinculado a la incorrecta adaptación al orden y la rutina tras esos días en los que apenas se tienen responsabilidades.

Este síndrome es característico de los países en los que es habitual que los trabajadores disfruten de largos periodos vacacionales, como es el caso de España, donde el grueso del descanso anual se concentra fundamentalmente en los meses de verano.

Aunque el nuestro no es ni mucho menos uno de los países en los que más días de vacaciones tienen los trabajadores, sí que existe cierta cultura de aglutinarlos en una determinada época, en vez de distribuirlas a lo largo de todo el año. Según el Banco Mundial, en España, el período mínimo de vacaciones remuneradas es de 22 días por año, frente a los 30 de Finlandia o Francia.

¿Qué trabajadores son más susceptibles de padecer este síndrome?

No existe un perfil concreto de trabajador al que le afecte esta depresión, aunque sí que hay ciertas características comunes o bastante habituales entre aquellas personas a las que más les cuesta hacer frente a su vuelta al trabajo.

La tolerancia a la frustración, la resiliencia, la duración de las vacaciones y el entorno son los aspectos clave para entender este síndrome:

- **Tolerancia a la frustración y resiliencia:** Los trabajadores que tienen una menor tolerancia a la frustración y que son menos resilientes son los más susceptibles de padecer depresión postvacacional. El cambio de situación que se vive al finalizar las vacaciones y recuperar la “normalidad” resulta más complejo a aquellos que no saben gestionar de forma eficaz los cambios.



- **Duración de las vacaciones:** Los trabajadores que disfrutan de largos períodos vacacionales tienen más dificultades para volver a la rutina, puesto que se han acostumbrado a una situación y, de pronto, tienen que romper con ella. Se dice que un hábito necesita alrededor de 3 semanas (21 días) para implementarse. Es por ello que las personas que dedican más de 3 semanas a sus vacaciones son más propensas a contraer el síndrome.
- **Entorno laboral:** El entorno laboral influye de manera directa en los trabajadores y en sus posibilidades de tener depresión postvacacional. Aquellos que regresan a un entorno hostil, en el que deben lidiar con un jefe incompetente, que no les valora o que no motiva lo suficiente a su equipo son más susceptibles. Así como aquellos que se encuentran con un mal ambiente entre compañeros, aquellos que realizan tareas repetitivas o que ya no están ilusionados con su trabajo, son más propensos que el resto.

¿Cómo saber si tengo depresión postvacacional?

Aunque los síntomas son diversos y cada persona los experimenta de una manera diferente, las señales más habituales son **la apatía, el cansancio, la falta de energía y la dificultad para concentrarse** en las tareas. Otros síntomas frecuentes en estos trabajadores son **los trastornos del sueño, el nerviosismo, el estrés o, incluso, la tristeza**.

Existen casos extremos en los que el trabajador puede experimentar **ataques de ansiedad, dolor de cabeza o malestar general**, aunque afectan a la minoría.

Con este amplio abanico de síntomas, parece difícil detectar esta dolencia, aunque en todos los casos existe un hilo común, que es el momento en que los síntomas comienzan a manifestarse: tras haber disfrutado de un período vacacional o de descanso continuado.

La duración del síndrome postvacacional también puede variar de unos casos a otros. Los casos más leves reflejan dificultades durante 2 o 3 días. Sin embargo, **es habitual que los síntomas se alarguen hasta las dos semanas**. Los casos más extremos podrían durar meses.

El síndrome postvacacional se puede prevenir en la mayoría de los casos

La parte positiva de todo esto es que, en la mayoría de los casos, una correcta actuación previa a la vuelta al trabajo puede servir para evitar este síndrome. La clave radica en hacer que la transición entre las vacaciones y el trabajo sea lo más leve y llevadera posible. Y, ¿cómo conseguirlo?

Existen algunas medidas de alta efectividad y fáciles de llevar a cabo y todas ellas pasan por adelantar esa transición y tomar el control de la situación en los días previos a la vuelta.

Para aquellas personas que acostumbran a acostarse y levantarse tarde durante sus vacaciones, es recomendable **que retomen el horario de sueño habitual de los días de trabajo de manera paulatina**. Es decir, que a medida que se acerca el fin de las vacaciones, deberán acostarse cada día un poco más temprano y haciendo lo mismo a la hora de levantarse. De esta forma, el cuerpo no notará un cambio tan brusco.



En esta línea, es preferible **no volver del lugar de vacaciones el día anterior** a la vuelta al trabajo. Es mejor hacerlo unos días antes para que el trabajador regrese a su entorno habitual y tenga tiempo para retomar su actividad diaria.

Dado que la duración de las vacaciones es un factor que juega en contra, una buena opción para "regatear" a este síndrome es **dividir los días de vacaciones a lo largo del verano** para no llegar a crear hábitos de vida de los que luego costará huir. Por ejemplo, si se dispone de 21 días de vacaciones, se pueden hacer dos descansos, uno de una semana y otro de dos semanas. De esta forma será más fácil la vuelta a la rutina.

Además de seguir estos consejos, los trabajadores deben afrontar la reincorporación con una **actitud positiva**, sin pensar que el trabajo es una carga, pues eso puede hacer que se agudicen los efectos de la depresión postvacacional.

Si ya tengo el síndrome, ¿cómo puedo combatirlo?

Terminar con la depresión postvacacional es sencillo siempre y cuando se ponga fuerza de voluntad. Entre los trucos más efectivos se encuentran el de **levantarse algo más temprano de lo habitual** para ir al lugar de trabajo. Aunque pueda parecer contraproducente, el hecho de disponer de más tiempo por la mañana ayuda a afrontar el día sin prisas y sin agobios.

Siempre que sea posible se recomienda **retomar el trabajo de forma gradual** y evitando grandes cargas de trabajo.

Otra manera de mitigar los efectos de la depresión postvacacional es **realizando actividades saludables**, como el deporte, y llevando una **buena alimentación**.

No obstante, lo más importante es **centrar toda la atención en los aspectos positivos**, como las relaciones con los compañeros o todo aquello que pueda generar ilusión y motivación.

The Adecco Group

Adecco es la consultora líder mundial en el sector de los recursos humanos. En Iberia en 2016 hemos facturado 979 millones de euros. Llevamos 36 años en el mercado laboral español realizando una labor social diaria que nos ha situado como uno de los 10 mayores empleadores en nuestro país y somos la 3ª mejor empresa para trabajar en España y la primera en el sector de los RRHH, según Great Place to Work. Nuestras cifras hablan por nosotros: en el último año hemos empleado a cerca de 120.000 personas en nuestro país; hemos contratado a más de 21.000 menores de 25 años, un 20,6% más que el pasado año. Y hemos contratado a casi 20.000 personas mayores de 45 años. Hemos formado a más de 35.000 alumnos; y hemos asesorado a más de 4.700 personas gracias a nuestros talleres (760 talleres de Orientación Laboral).

A través de nuestra Fundación hemos integrado en 2016 a casi 4.000 personas con discapacidad, más de 560 mujeres con responsabilidades familiares no compartidas y/o víctimas de la violencia de género, a casi 700 personas pertenecientes a otros grupos en riesgo de exclusión social y a más de 1.120 personas mayores de 45 años. Desde que comenzó nuestra labor hemos realizado en España casi 10 millones de contratos. Invertimos más de 6 millones de euros en la formación de trabajadores y el 28% de nuestros empleados consigue un contrato indefinido en las empresas cliente. Todo ello gracias a una red de más de



300 delegaciones en nuestro país y a nuestros 1.800 empleados. Para más información visita nuestra página web www.adecco.es

Para cualquier aclaración no dudéis en poneros en contacto con nosotros. Un cordial saludo:

Luis Perdiguero / Patricia Herencias / Annaïs Paradela
Dpto. Comunicación The Adecco Group
Tlf: 91.432.56.30

luis.perdiguero@adecco.com
patricia.herencias@adecco.com
anais.paradela@adecco.com

Miriam Sarralde / Lorena Molinero
Trescom Comunicación
Tlf: 91.411.58.68

miriam.sarralde@trescom.es
lorena.molinero@trescom.es