



Cada vez más trabajadores sufren el síndrome postvacacional: un 37% este año, frente al 33% del anterior

- El 37% de los trabajadores en España está sufriendo o sufrirá el síndrome postvacacional al reincorporarse al trabajo tras el verano, 4 puntos porcentuales más que el año anterior, cuando se situaba en el 33%.
- Una parte importante del 63% restante, aunque no padecerá la depresión, sí experimentará cuadros de fatiga y estrés vinculados a la correcta inadaptación al trabajo.
- 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 más propensos son los trabajadores que tienen menor tolerancia a la frustración, los menos resilientes, los que disfrutaban de unas largas vacaciones y los que vuelven a un entorno laboral hostil.
- Los síntomas 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.
- En cuanto a la duración, 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, se puede combatir levantándose algo más temprano de lo habitual, retomando el trabajo de forma gradual, realizando actividades saludables y adoptando una actitud positiva.

Madrid, 30 de agosto de 2018.- Comienza la cuenta atrás para la llegada del mes de septiembre y, con él, la vuelta al trabajo y la rutina de la mayoría de los trabajadores. Un retorno que, para algunos, se convierte en una situación negativa y estresante que puede desembocar en el denominado síndrome o depresión postvacacional.

Con el objetivo de poner cifras a este fenómeno, el [Grupo Adecco](#), líder mundial en recursos humanos, ha realizado una encuesta a cerca de 1.000 trabajadores en España de la que se extrae que el 37% de ellos está sufriendo o sufrirá el síndrome postvacacional al reincorporarse al trabajo tras el periodo vacacional, 4 puntos porcentuales más que el año anterior, cuando se situaba en el 33%.





Aunque el 63% restante no padecerá esta depresión, una parte importante de ellos sí 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 distribuirlos 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.

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.

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

¿Qué es el síndrome postvacacional?

Se llama 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.

¿Quiénes sufren este síndrome?

Pese a que no existe un perfil concreto de trabajador al que le afecte esta depresión, 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 para 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 detectar que un trabajador tiene el síndrome postvacacional?

Los síntomas son diversos y cada persona los experimenta de una manera diferente. Sin embargo, 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 ó 3 días**. Sin embargo, es habitual que los síntomas se alarguen hasta las **dos semanas**. Los casos más extremos podrían durar **meses**.

¿Cómo prevenirlo?

En la mayoría de los casos es posible prevenir el síndrome postvacacional con una correcta actuación previa a la vuelta al trabajo. La clave radica en hacer que la transición entre las vacaciones y el trabajo sea lo más leve y llevadera posible. Entre las medidas que se pueden tomar para evitar esta situación, las más efectivas son:

- **Retomar 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, el trabajador se levante cada día un poco más temprano y haga lo mismo a la hora de levantarse. De esta forma, el cuerpo no notará un cambio tan brusco.
- **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.

En definitiva, todas estas medidas de alta efectividad y fáciles de llevar a cabo pasan por adelantar esa transición y tomar el control de la situación en los días previos a la vuelta.

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.





¿Cómo combatir la depresión postvacacional?

Terminar con la depresión postvacacional es sencillo siempre y cuando se ponga fuerza de voluntad. Entre los trucos más efectivos se encuentran:

- **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.
- Se recomienda **retomar el trabajo de forma gradual** y evitando grandes cargas de trabajo.
- Realizar **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.

SOBRE EL GRUPO ADECCO

Adecco es la consultora líder mundial en el sector de los recursos humanos. En Iberia en 2017 hemos facturado 1.085 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 2ª 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 más de 126.000 personas en nuestro país; hemos contratado a más de 28.500 menores de 25 años, un 36,13% más que el pasado año. Hemos contratado a casi 20.000 personas mayores de 45 años y hemos formado a más de 50.800 alumnos. A través de nuestra Fundación, en el año 2017 hemos orientado a 18.353 personas que se encontraban en situación de riesgo de exclusión social, generando un total de 6.191 empleos gracias al compromiso de casi 2.000 empresas integradoras. Asimismo, la Fundación ha invertido 11.8 millones de euros en proyectos de inclusión sociolaboral. Y, este año, ha sido la fundación empresarial del sector servicios líder en transparencia según el informe realizado por la Fundación Compromiso y Transparencia.

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 1.900 empleados. Para más información visita nuestra página web www.adecco.es





THE ADECCO GROUP

UTILIZA EL
hashtag:

#SíndromePostvacacional

Para cualquier consulta, no dudéis en poneros en contacto con nosotros:

Dpto. Comunicación del Grupo Adecco
Luis Perdiguero / Patricia Herencias / Annais Paradela
Tlf: 91.432.56.30
luis.perdiguero@adecgroup.com
patricia.herencias@adecgroup.com
anais.paradela@adecgroup.com

Trescom Comunicación
Miriam Sarralde / Lorena Molinero
Tlf: 91.411.58.68
miriam.sarralde@trescom.es
lorena.molinero@trescom.es



THE ADECCO GROUP

Adecco
Staffing

Adecco
Outsourcing

Adecco
Training

Spring
Professional

LEE HECHT
HARRISON



FUNDACIÓN ADECCO