

## La vuelta al trabajo

# El 30% de los trabajadores sufrirá el síndrome postvacacional al reincorporarse al trabajo

- En España, se calcula que un 30% de los trabajadores está sufriendo o sufrirá el síndrome postvacacional al volver a la vida laboral. Entendiendo éste como sensación de falta de energía, de motivación o la tristeza que se genera en algunos trabajadores al reincorporarse al trabajo después de un período de vacaciones.
- Las personas que tienen menor tolerancia a la frustración y las menos resilientes son las más susceptibles de padecer el síndrome. También es más probable en trabajadores que tienen la oportunidad de realizar largos períodos vacacionales.
- Además, aquellas personas que regresan a un entorno laboral hostil, que deben lidiar con un jefe incompetente o que no les valora, y los que ya no les ilusiona su trabajo, tienen altas probabilidades de contraer depresión postvacacional.
- Los principales síntomas que lo caracterizan son: la apatía, el cansancio, la falta de energía, las dificultades para concentrarse, trastornos del sueño, tristeza, estrés o nerviosismo.
- En casos más extremos pueden aparecer otros síntomas como dolor de cabeza, ansiedad o malestar general, pero son menos comunes.
- Para prevenirlo se recomienda ser positivo, volver del lugar de vacaciones unos días antes de reincorporarse al trabajo, levantarse temprano los días previos y dividir los días de vacaciones a lo largo del verano, entre otros.
- Para combatirlo se recomienda retomar el trabajo de forma gradual, realizar actividades saludables, despertarse un poco antes para llegar al lugar de trabajo sin prisa y poner el foco en lo positivo.

**Madrid, 24 de abril de 2015.-** Con la llegada del mes de septiembre toca dejar atrás los días de descanso, desconexión y vacaciones de los que han podido disfrutar muchos de los trabajadores de toda España. La temida vuelta al trabajo se convierte ahora para algunos en el síndrome o depresión postvacacional. [Lee Hecht Harrison](#), como división del Grupo Adecco y líder en el sector del *coaching* y el *outplacement*, se ha propuesto estudiar en qué consiste este síndrome, a qué personas afecta y cuáles son los mejores planes para evitarlo y combatirlo.

## ¿Qué es el síndrome o depresión postvacacional?

El síndrome o depresión postvacacional es la sensación de falta de energía, de motivación o la tristeza que se genera en algunos trabajadores al reincorporarse al trabajo después de un período de vacaciones. Se trata 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.

En este proceso el entorno adquiere un papel protagonista, tal y como apunta Nekane Rodríguez de Galarza, Directora de Lee Hecht Harrison: *"los entornos de negatividad en el trabajo, en los que se realizan tareas repetitivas o en los que aparecen jefes poco motivadores, suelen provocar una mayor sensación de desánimo a la vuelta de vacaciones"*

En España, se calcula que un 30% de trabajadores está sufriendo o sufrirá el síndrome postvacacional al reincorporarse a la vida laboral. Además, una parte importante de ese 70% restante padecerá un cuadro de fatiga o estrés que, aunque no llegue a considerarse crisis postvacacional, sí estará directamente vinculado al cambio de estado entre esos días en los que apenas se tienen responsabilidades y aquellos en los que vuelve el orden y la rutina.

## ¿A quiénes afecta?

Aunque no se puede trazar un perfil de trabajador concreto al que le afecte esta depresión, sí que se puede realizar una aproximación basada en sus características personales y en su entorno. En este sentido, **son las personas que tienen menor tolerancia a la frustración y las menos resilientes las que son más susceptibles** de caer en el síndrome postvacacional.

Del mismo modo, **es más probable que padezcan este síndrome los trabajadores que tienen la oportunidad de realizar largos períodos vacacionales** que aquellos cuyas vacaciones están divididas a lo largo del año. Esto se explica por la mayor desconexión del trabajo y el desarrollo de hábitos de vida diferentes durante ese tiempo. Así, *"un hábito necesita 21 días para implementarse y un mes de vacaciones es tiempo más que suficiente para que una persona se acostumbre a los nuevos hábitos de vida"*, tal y como señala Rodríguez de Galarza.

El entorno es otro factor crucial que influye en los trabajadores y los hace más susceptibles de padecer una depresión posterior a sus vacaciones. En esta línea, **aquellos que regresan a un entorno laboral hostil, los que deben lidiar con un jefe incompetente o que no les valora, y los que ya no les ilusiona su trabajo**, tienen altas probabilidades de contraer el síndrome postvacacional.

## ¿Cuáles son sus síntomas?

El principal síntoma sería la apatía, seguida por el cansancio o la falta de energía y concentración para realizar las tareas. En otras personas se puede manifestar mediante otras señales como el trastorno del sueño, el nerviosismo, el estrés o la tristeza.

En casos más extremos, el trabajador afectado por el síndrome postvacacional puede experimentar **ansiedad, dolor de cabeza e, incluso, malestar general**.

Siendo éstos los principales síntomas, cada persona puede experimentar esta dolencia de una forma diferente. Lo que la caracteriza es su momento de aparición: tras un período vacacional o de descanso continuado. La duración habitual del síndrome es de 15 días.

## ¿Cómo prevenirlo?

Para evitar el síndrome postvacacional lo más importante es hacer que la transición de las vacaciones al trabajo sea lo más suave posible. En este sentido, cualquier medida que pueda hacer de este proceso algo paulatino y que evite el cambio brusco, será positivo.

Algunas de las medidas más efectivas en esta línea son: **levantarse pronto unos días antes de reincorporarse al trabajo** para que el trabajador se acostumbre con antelación a los horarios habituales; **volver del lugar de vacaciones unos días antes**; repartir o **dividir los días de vacaciones a lo largo del verano** para evitar implementar nuevos hábitos de vida durante ese tiempo; e **interpretar de forma positiva la vuelta a la rutina** y no caer en el pensamiento de que el trabajo es una carga, pues eso puede hacer que se agudicen los síntomas del síndrome postvacacional.

## ¿Cómo combatirlo?

Combatir el síndrome postvacacional es sencillo si se pone fuerza de voluntad. Además, pequeños gestos pueden ayudar a hacerlo más llevadero. Es recomendable **levantarse más pronto de lo habitual para ir al trabajo**. De esta forma, se afronta el nuevo día sin prisas. En la misma línea, es mejor **retomar el trabajo de forma gradual**, sin prisas y evitando grandes cargas de trabajo durante los primeros días. También se aconseja realizar **actividades saludables**, como el deporte, y llevar una buena alimentación.

Lo más importante es **centrar la atención en lo positivo** del trabajo, como las relaciones con compañeros o todo aquello que genere motivación en los trabajadores.

## Sobre Lee Hecht Harrison

Lee Hecht Harrison ayuda a las empresas fomentando el liderazgo de personas y organizaciones, comprometiendo y reteniendo el talento crítico, así como manteniendo la productividad durante los procesos de cambio, dando soporte en procesos de reestructuración empresarial y ayudando a las compañías a maximizar el retorno de la inversión en el desarrollo de las personas, contribuyendo a conseguir su máximo potencial tanto dentro como fuera de ellas.

## Sobre Adecco

**Adecco** es la consultora líder en el sector de los Recursos Humanos en España con una facturación de 662 millones de euros en 2013. Llevamos 33 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 realizado más de 342.000 contratos (6% interanual más). Hemos proporcionado su primer empleo a más de 35.000 jóvenes y hemos ofrecido una nueva oportunidad laboral a 11.500 mayores de 45 años. Desde que comenzó nuestra labor hemos realizado en España casi 10 millones de contratos. Hemos ayudado a 27.700 mujeres víctimas de la violencia de género a encontrar trabajo. Integramos a más de 13.000 personas con discapacidad en el mercado laboral. Invertimos más de 7 millones de euros en la formación de trabajadores y, pese a la crisis, el 20% 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 1.500 empleados directos. Para más información visita nuestra página web [www.adecco.es](http://www.adecco.es)



UTILIZA LOS **HASHTAGS**

**#VueltaAlTrabajoLHH**

SÍGUENOS EN @Adecco\_prensa 

---

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

**Luis Perdiguero/Patricia Herencias/Annaís Paradela**

Dpto. Comunicación

Tlf: 91.432.56.30

[Luis.perdiguero@adecco.com](mailto:Luis.perdiguero@adecco.com)

[Patricia.herencias@adecco.com](mailto:Patricia.herencias@adecco.com)

[Anais.paradela@adecco.com](mailto:Anais.paradela@adecco.com)

**Miriam Sarralde/Lorena Molinero/Ana Morell**

Trescom Comunicación

Tlf: 91.411.58.68

[Miriam.sarralde@trescom.es](mailto:Miriam.sarralde@trescom.es)

[Lorena.molinero@trescom.es](mailto:Lorena.molinero@trescom.es)

[Ana.morell@trescom.es](mailto:Ana.morell@trescom.es)