

## El síndrome postvacacional aparece con el fin de las vacaciones de verano

El síndrome postvacacional aparece con el fin de las vacaciones de verano

El sol, la playa, la siesta y la buena vida se acaban cuando llega el fin de las vacaciones veraniegas y hay que volver a la rutina del trabajo. Este cambio afecta más a las mujeres que a los hombres y lo sufren principalmente quienes realizan tareas administrativas, aunque también los directivos se ven muy afectados por el llamado 'síndrome postvacacional'. Aún así, hay formas de superarlo.

Acabadas ya las vacaciones, es hora de volver a la rutina, de comenzar a trabajar, de poner todo el esfuerzo en conseguir que nuestro trabajo sea más productivo para nosotros mismos y para la empresa en la que trabajamos, pero también es el momento en el que la mayoría de las personas se plantean retos tanto personales como profesionales para el nuevo año.

La vuelta al trabajo tras el periodo estival es dura, pero no todo el mundo consigue superarla de la misma forma. Cada vez son más las personas que sufren la llamada 'Depresión Postvacacional', una entidad psicopatológica —que no una enfermedad—, que hace referencia a una serie de cambios de humor y sensaciones emocionales que convierten los días posteriores a las vacaciones en un auténtico infierno.

'Sensación de tristeza, falta de sueño, irritabilidad, ansiedad e inquietud son algunos de sus síntomas', reconoce Amable Cima, profesor de la Psicología de la Universidad CEU San Pablo. Según el experto, el estrés postvacacional aparece en las personas que han estado de vacaciones en un entorno distinto al habitual y suele durar entre 1 y 10 días, que es el tiempo que el organismo necesita para adaptarse de nuevo a una situación de monotonía, de responsabilidad.

'Pero no afecta a todo el mundo por igual. Si el trabajo que se realiza es estimulante o las relaciones con los compañeros son positivas, su duración es menor', apunta. En este sentido, Cima reconoce que aquellos que realizan tareas administrativas tienen mayor tendencia

a padecer esos síntomas que quienes desempeñan un trabajo físico, ya que poseen menos tiempo para adaptarse a la nueva situación.

Por otra parte, hay que destacar que el nivel de estrés de los directivos de las grandes empresas es un problema que se está convirtiendo ya en una amenaza. Sin embargo, pocas son las compañías españolas que toman medidas para conocer los niveles de estrés organizacional y ayudar a sus empleados a controlarlo. Aunque en el futuro, será necesario corregir esta actitud ya que España está por encima del promedio de los países occidentales.

Según una encuesta de ALTA GESTION, compañía de recursos humanos perteneciente a HumanGroup, realizada entre sus propios trabajadores, el 71% de los empleados reconoce tener dificultades a la hora de reincorporarse a la actividad laboral después de disfrutar las vacaciones de verano. Por otra parte, es en este momento cuando el 69% de los encuestados aprovecha para plantearse nuevos retos tanto personales como profesionales. Sin embargo, un 29% prefiere continuar con su vida y actividades tal y como eran antes de las vacaciones.

Los datos del estudio apuntan que un 52% de los encuestados logra &lsquo;desconectar&rsquo; de su trabajo desde el primer día de vacaciones, siendo la duración media del desplazamiento veraniego de unas dos semanas, superándose este plazo en el 44% de las ocasiones.

La situación más difícil para aquellas personas que dicen sentirse deprimidas al regresar al trabajo tras el período vacacional (46%) son la vuelta a la rutina diaria para un 43%, y volver a ajustarse a un horario laboral (19%), aunque existen también otras situación es que dificultan el regreso de las vacaciones, como la relación con los compañeros o con el jefe, el transporte y el tráfico.

## Perfil del estresado

Entre las características que se detectan entre los trabajadores estresados, y a pesar de que influyen diversos factores como la propia personalidad de cada individuo, el apoyo familiar o las habilidades que cada uno posee a la hora de afrontar el mismo estrés, se encuentra una actitud competitiva en la mayoría de las situaciones, mostrarse impaciente con facilidad o ser perfeccionista. Asimismo, estas personas se caracterizan por querer hacer más de una sola cosa a la vez y sentir frecuentemente hostilidad o desconfianza hacia personas y situaciones.

Por otra parte, hostilidad, desconfianza, ansiedad, retraimiento, cansancio crónico o nerviosismo, son algunos de los síntomas más frecuentes. Pero además, terminan desarrollando crisis cardiovasculares, úlceras y otros problemas digestivos, además de insomnio o disfunciones sexuales.

Al margen del cansancio habitual de los empleados o directivos causado por el ritmo normal de trabajo, el estrés propiamente dicho se presenta de forma seria cuando se detectan, otros síntomas como por el ejemplo el hecho de que el estrés termine afectando a todos los ámbitos de la vida, un mayor retraimiento y períodos en silencio, malhumor frecuente, expresiones verbales ácidas o abusivas, comer, beber o fumar en exceso, cansancio crónico, tics, movimientos nerviosos, conducción temeraria o ausente o conductas de consumo compulsivo.

## Algunos consejos para evitarlo

El estudio de Alta Gestión destaca que el 41% de los empleados encuestados opta por que la empresa ofrezca un horario flexible los primeros días de trabajo tras el período vacacional para facilitar, en la medida de lo posible, la reincorporación al puesto de trabajo y la adaptación, de nuevo, al entorno laboral.

Además de esta medida, los trabajadores encuestados apuntan otras como evitar que la incorporación a la empresa se realice un lunes (19%), partir las vacaciones en diversos periodos de

tiempo a lo largo del año (14%) o asistencia psicológica (3%), entre otras.

Amable

Cima, profesor de la

Psicología de la Universidad CEU

San Pablo, añade algunas recomendaciones como por ejemplo, no volver de vacaciones el último día antes de empezar a trabajar, hablar con los compañeros de trabajo y asumir que es un sentimiento pasajero.

Una visión más  
positiva

Pero esta vuelta al trabajo

no solo se traduce en estrés y dificultad, la mayoría de las personas entrevistadas encuentra un momento idóneo para plantearse nuevos retos, o por lo menos así lo declara un 69% de los trabajadores, que dicen aprovechar el inicio del &lsquo;nuevo curso&rsquo; para completar su formación y poder abrir nuevos horizontes en el terreno profesional (24%), para aprender algún idioma (5%) o para comenzar a mantenerse en forma acudiendo al gimnasio (7%). Más de la mitad de los encuestados (55%) no se decanta sólo por uno de estos retos, sino que sus objetivos para el nuevo año son múltiples y variados.

Otro de los retos que se

plantean, en esta ocasión los fumadores, es abandonar su hábito de fumar. De hecho, un 44,2% del total de los fumadores encuestados opta por este propósito.

Además de estos

planteamientos, los trabajadores encuestados buscan tras las vacaciones otros retos como cambiar de trabajo, ahorrar, retomar fuerzas para esforzarse más a nivel profesional, mejorar la alimentación, disfrutar más de la familia, viajar, ser más positivo, sacarse el carné de conducir, viajar, terminar libros pendientes y cosas tan curiosas como jugar a la primitiva, buscar novia o casarse.

ALTA GESTION ha podido

comprobar que los trabajadores que se plantean más retos tras reincorporarse al trabajo tras el período vacacional son, con diferencia, los jóvenes entre 25 y 34 años, que quieren continuar con su formación para ser más competitivos dentro de su empresa y en el conjunto del mercado laboral.

## Medidas para superar el síndrome postvacacional

En el caso de que este 'síndrome' no desaparezca y se vuelva algo crónico, los expertos recomiendan recurrir a un especialista, ya que los efectos erosivos del estrés "terminan afectando a todos los ámbitos de la vida y a la capacidad de disfrutar de todo aquello por lo que se trabaja".

Otra de las alternativas es realizar un curso personalizado de coaching para prevenir el estrés y recuperar la motivación en el trabajo a través de Internet. Organizado por el portal lmentes.com está dirigida principalmente a directivos que, una vez que se matriculan, reciben unas claves con las que se conecta directamente con el profesor en el aula virtual a la hora que más le convenga. El programa tiene una duración de entre cuatro y ocho horas, de lunes a domingo. Entre una clase y otra el alumno pone en práctica las técnicas y ejercicios transmitidos por el coach. El precio oscila entre los 120 y 240 euros. Cada programa totalmente práctico, incluye técnicas de respiración, relajación e interiorización que sirven para mejorar la inteligencia emocional en las empresas, desarrollando métodos de automotivación y para evitar el estrés, causante de muchas bajas laborales.

La consultora SocialNet Grossoni ha puesto en marcha también varios seminarios 'antiestrés' dirigidos a profesionales y directivos de empresas con el fin de evitar los ambientes laborales agresivos. Un equipo multidisciplinar de psicólogos, terapeutas organizacionales y expertos en RRHH, liderado por la directora de 'SocialNet', Mónica Grossoni, asesora e instruye a los asistentes sobre éste y otros temas relacionados con el mundo empresarial como la conciliación de la vida profesional y personal o el 'coaching'. Según se explica en su página web, el seminario 'Vivir sin estrés', se centra especialmente en la gestión del estrés y se dirige a los profesionales que necesitan manejarlo: personas con mucho nivel de ansiedad o muy estresados, o con tendencia a estresarse o que van a asumir retos importantes. Entre los contenidos se contempla qué es el estrés, cómo es la persona sin estrés, qué es lo que estresa y por qué, las señales de alarma, los procesos de cambio y planes de 'nivelación personal'.

La Concejalía de Sanidad de Valencia tiene previsto ofrecer un curso sobre el llamado 'síndrome postvacacional', con el objetivo de ayudar a los participantes a superar los efectos que produce la vuelta al trabajo tras las vacaciones de verano.

Se trata de una novedosa iniciativa que se llevará a cabo durante la primera quincena de septiembre, justo cuando se produce el mayor número de reincorporaciones laborales tras las vacaciones. El lugar elegido ha sido Bibliomar, la biblioteca ubicada en la playa de El Cabanyal, y será impartido por un médico o un psicólogo especializado en este tipo de afecciones.

Fuente: Ana Arenas

Equipo Mastermas