

El 57% de los trabajadores reconoce que sufre el síndrome postvacacional

- El perfil del afectado es el de una mujer, española, de entre 25 y 29 años y con estudios universitarios
- A mayor nivel educativo parece más complicado volver con normalidad a la rutina
- Un tercio de los consultados necesita entre 2 y 3 días para superar los síntomas de este síndrome
- Las comunidades donde más se sufre el síndrome postvacacional son Baleares, La Rioja, Madrid, Cataluña y País Vasco

Madrid, 24 de agosto de 2009.- La vuelta de vacaciones puede convertirse en un verdadero trauma para algunos trabajadores. No es para menos si tenemos en cuenta que para casi la mitad de las personas es difícil volver al empleo: **el 57% de los trabajadores reconoce que sufre el síndrome postvacacional**. Así se recoge en un estudio elaborado por **Randstad**, empresa líder en soluciones de recursos humanos, a un total de 1.593 personas por toda la geografía española durante el mes de agosto. Según el resultado de esta encuesta, la mayoría de personas reconoce que le cuesta volver a su trabajo y estar al 100%.

El síndrome postvacacional describe la dificultad del trabajador a la hora de adaptarse de nuevo al empleo después de su periodo de descanso. Tras pasar unos días con los amigos y la familia, volver al estrés de la rutina puede provocar una pequeña “depresión” en el trabajador. Este síndrome se expresa en una serie de síntomas que pueden variar: **irritabilidad, tristeza, insomnio, dolores de cabeza, alteraciones en el apetito o desmotivación**.

Conocer a quién afecta más este llamado “síndrome postvacacional” puede ayudar a las empresas a estar preparadas ante la actitud de sus trabajadores a la vuelta de vacaciones y organizar adecuadamente el trabajo. En este sentido, **el perfil del afectado por este síndrome es el de una mujer, española, de entre 25 y 29 años y con estudios universitarios**.

Curiosamente, **las mujeres sufren más que los hombres este síndrome postvacacional**. Ellas afirman sufrirlo en un 63% de ocasiones, frente al 51% de los varones. En general, son ellas las que más notan la vuelta a la rutina, cuando tienen que compatibilizar una vida laboral y personal intensa.

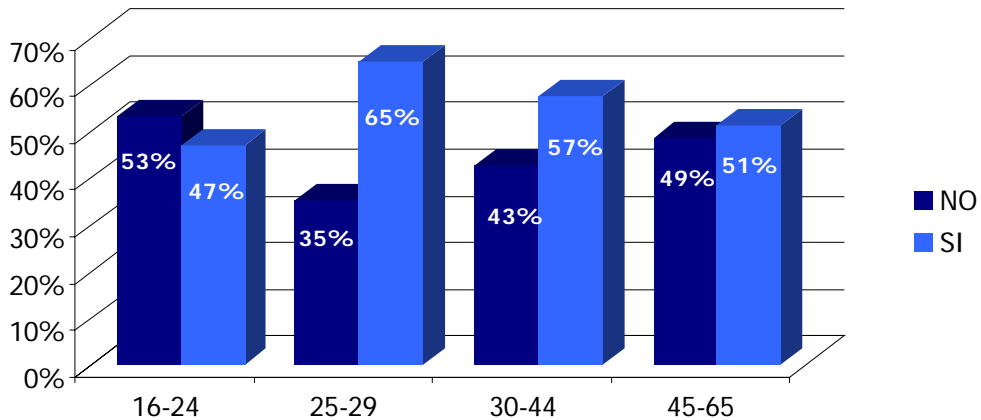
Los menores de 30 años, los que más lo sufren

Por edades, parece que el punto álgido para sufrir el síndrome postvacacional está en la segunda etapa del desarrollo profesional: los profesionales de entre 25 y 29 años es a los que más cuesta volver a la rutina, así lo afirman un 65% de encuestados.

Por el contrario, los datos demuestran que a comienzo y final de la vida laboral es cuando menos cuesta regresar al trabajo, o al menos así lo afirman los consultados por **Randstad**. Los más jóvenes, menores de 25 años, son el único grupo en el que la mayoría reconoce que no

sufre el síndrome postvacacional (53%). Sin embargo, esta cifra irá incrementándose hasta llegar al punto álgido de los 29 años, para a partir de ahí ir reduciéndose paulatinamente hasta el final de la carrera profesional. Y es que de nuevo a partir de los 45 años es cuando la vuelta al trabajo parece más llevadera y casi la mitad de los consultados (49%) reconoce que no sufre estos síntomas.

¿Alguna vez has sufrido el síndrome postvacacional?

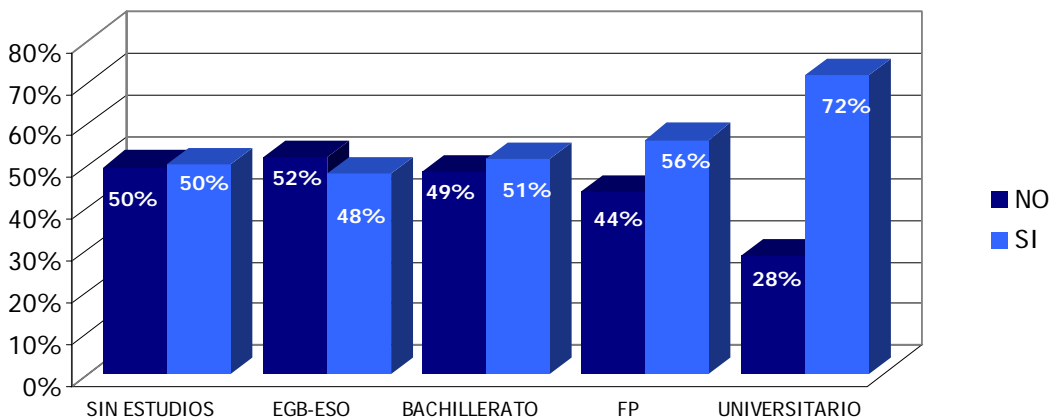


A mayor nivel educativo, más dificultad para regresar a la rutina

Uno de los datos más destacados del informe de **Randstad** es que a mayor nivel educativo, más dificultades para reincorporarse con normalidad a la rutina.

Las personas con estudios básicos afirman por una ligera mayoría que no les cuesta volver al trabajo tras su periodo de descanso (un 52%), pero a partir de este punto, aumentan no sólo la complicación de las tareas, sino las responsabilidades de los puestos y, por tanto, la dificultad para volver al trabajo.

¿Has alguna vez has sufrido el síndrome postvacacional?



Una explicación de este resultado estaría en la capacidad que tienen los trabajadores de desconectar. A menor contacto con la empresa, más facilidad para desconectar y más facilidad para regresar al puesto de trabajo al 100%.

Por último, en cuanto a nacionalidad, destaca que los españoles parecen tener más dificultades para regresar a su empleo que los extranjeros: **un 60% de españoles reconoce haber sufrido en alguna ocasión el síndrome postvacacional frente al 46% de los extranjeros.**

¿Cuánto tardamos en superarlo?

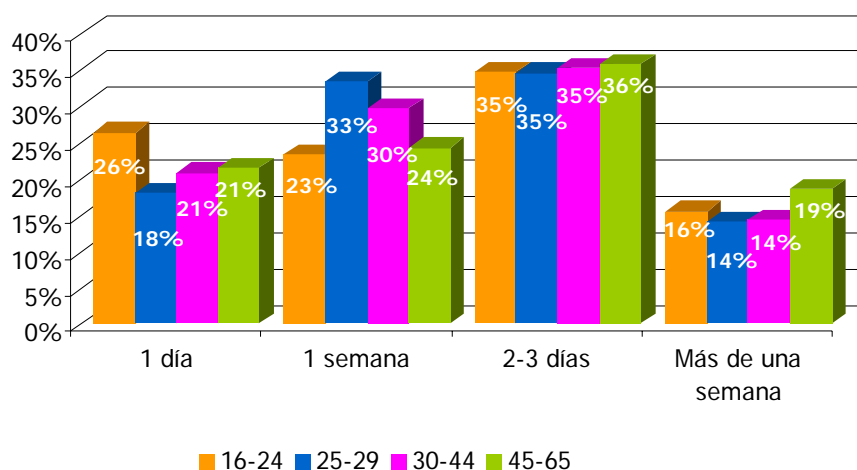
Una vez que parece habitual pasar por este síndrome postvacacional, la siguiente cuestión es el tiempo que tardamos en superarlo.

Para casi la mitad de los consultados, los síntomas desaparecen en pocos días. En todos los grupos, la mayoría de los profesionales necesitan tan sólo entre dos o tres días para recuperarse. En concreto, los porcentajes se reparten de la siguiente manera: un 21% dice que tiene síntomas un día; el 35% afirma que necesita dos o tres días para superarlo; un 29% admite que al menos necesita una semana y el 15% precisa de más de 7 días para poder estar al 100%.

Como es lógico, los que más sufren este síndrome también son los que más tardan en recuperarse. Las mujeres necesitan de media, más tiempo que los varones: un 16% tarda más de una semana, un 29% necesita una semana, un 36% entre dos y tres días y sólo un 19% necesita un día. Ellos en un 47% tardan menos de tres días y sólo un 14% necesita más de una semana.

También aquí los jóvenes son los que demuestran signos más rápidos de recuperación: un 26% de menores de 25 años reconoce que tarda tan sólo un día. De nuevo los profesionales de entre 25 y 29 años muestran sus problemas con la vuelta al trabajo: un 35% necesita 2 o 3 días y un 33% necesita al menos una semana. El resto de profesionales se decanta en su mayoría por un par de días de duración para volver a la rutina.

¿Cuántos días tardas en superar el síndrome postvacacional?



En cuanto a formación, de nuevo, a mayor nivel educativo, más dificultad en superar el síndrome postvacacional. En el caso de los universitarios, un 19% necesita más de una semana para recuperarse y un 34% una semana completa. Los titulados de FP tardan en un 59% menos de tres días. Un 42% de titulados en Bachillerato necesitan entre dos y tres días. Y un

59% de personas con estudios básicos necesitan menos de tres días. Esto se podría explicar en base a que a mayor formación, mayor responsabilidad y complicación de tareas y mayor dificultad para retomar todos los temas.

Por último, en cuanto a nacionalidad, un 29% de extranjeros necesita tan sólo un día y hasta un 40% necesita dos o tres para superar este síndrome. Mientras que los porcentajes de los españoles son mayores para recuperarse de esta depresión: un 16% necesita más de una semana, un 31% precisa de una semana y un 34% tiene que estar dos o tres días trabajando para superar este síndrome.

Estas cifras indican que a mayor conexión con el trabajo durante las vacaciones, más dificultad para desconectar, más complicado se hace volver a trabajar y más se tarda en estar al 100% en el trabajo.

Las comunidades donde más cuesta superar el síndrome postvacacional

Cuando se analizan las comunidades autónomas donde los trabajadores más sufren el síndrome postvacacional destacan: Baleares, La Rioja, Madrid, Cataluña y País Vasco.

Por el contrario, las comunidades donde los trabajadores regresan con mayor normalidad a sus puestos de trabajo son Castilla-La Mancha, Cantabria, Murcia, Asturias y Castilla y León.

¿Has sufrido alguna vez el síndrome postvacacional?		
	NO	SI
Andalucía	48%	52%
Aragón	53%	47%
Asturias	53%	48%
Baleares	20%	80%
Canarias	48%	53%
Cantabria	77%	23%
Castilla y León	52%	48%
Castilla-La Mancha	77%	23%
Cataluña	37%	63%
Comunidad Valenciana	46%	54%
Galicia	40%	60%
La Rioja	30%	70%
Madrid	37%	63%
Murcia	70%	30%
Navarra	45%	55%
País Vasco	39%	61%

- En **Andalucía**, el 34% tarda entre dos y tres días en superarlo y sólo un 9% necesita más de una semana.
- Un 28% de **aragoneses** necesita tan sólo un día para superar la vuelta a la rutina y un 31% entre dos y tres días.
- La mayoría de **asturianos** no sufre el síndrome postvacacional, pero cuando lo hacen, la mayoría necesita de una semana para superarlo (42%).
- Los **baleares** sufren muy poco el síndrome postvacacional y necesitan de media dos o tres días para afrontarlo con éxito.

- En el caso de los **canarios**, éstos reconocen en un 53% que sufren el síndrome postvacacional, pero se recuperan pronto: un 32% lo hace en un solo día y un 36% en dos o tres días.
- En **Cantabria** no sufren demasiado las consecuencias de la vuelta al trabajo, pero cuando lo hacen un 33% necesita más de una semana para superarlo.
- Los trabajadores de **Castilla y León** reconocen en su mayoría que no experimentan ningún síntoma al volver a su empleo tras las vacaciones, y cuando lo hacen, lo superan en un 41% en menos de tres días.
- Los consultados por Randstad en **Castilla-La Mancha** apuntan en un 77% de los casos a que no sufren el síndrome postvacacional, una de las cifras más altas de toda la geografía española. En esta región el porcentaje más alto (43%) corresponde a los que necesitan de dos o tres días para superar sus consecuencias.
- Un 63% de **catalanes** reconocen que han experimentado en alguna ocasión el síndrome postvacacional. Aquí, un 16% precisa de un día para superarlo, un 38% entre dos y tres, un 28% al menos una semana y un 18% más de una semana.
- En la **Comunidad Valenciana** los resultados indican que un 54% de trabajadores sí sufre el síndrome postvacacional. Cuando lo hacen un 17% lo supera en un día y un 42% en dos o tres días.
- Los **gallegos** reconocen en un 60% que sí experimentan cambios con la vuelta al trabajo y hasta un 40% precisa de al menos una semana para que éstos desaparezcan.
- **La Rioja** no es solo una de las comunidades donde más se sufre con la vuelta al trabajo, sino que sus empleados necesitan en la mayoría de los casos dos o tres días para trabajar con normalidad.
- En **Madrid** un 63% de consultados reconoce que ha experimentado el síndrome postvacacional en alguna ocasión. Los porcentajes aquí se reparten entre aquellos que necesitan un día para superarlo (23%), dos o tres (30%), una semana (31%) y más de una semana (16%).
- En **Murcia** la mayoría necesita de tan sólo un día para volver a trabajar con normalidad y pocos sufren con la vuelta al empleo.
- En **Navarra** la mitad de los consultados por Randstad precisa de dos o tres días para superar al vuelta a la rutina (50%).
- En el **País Vasco**, la vuelta a la normalidad se hace de forma escalonada: un 7% necesita un día, un 42% entre dos y tres días, un 37% una semana y un 14% más de siete días.

Consejos para superar el síndrome postvacacional

Randstad, como líder en soluciones de recursos humanos, recomienda los siguientes consejos para que la vuelta al trabajo sea más llevadera.

1. **Mentalidad positiva:** Nada mejor que mantener una actitud positiva, esto ayudará a enfrentar mejor el estrés y las tensiones que surjan en el seno de nuestro trabajo. Hay que concentrarse en los pasos inmediatos a seguir y pensar que volvemos al trabajo con las pilas cargadas.
2. **Planificar tareas y establecer un orden de importancia:** Priorizar las tareas ayudará a establecer unas pautas de funcionamiento que regulen una posible depresión postvacacional. Es importante no intentar abarcar todas las tareas pendientes a la vez, ni leer los correos electrónicos de golpe. Lo ideal es poder establecer un orden dentro de la planificación, abordando primero aquellas cosas que necesiten una respuesta inmediata. Por otro lado, si el día de la incorporación al trabajo es un lunes, la sensación de depresión puede ser mayor. Una buena idea es hacer la vuelta en un día

diferente de la semana. Así el impacto psicológico que puede provocar la vuelta a la oficina será menor.

3. **Aterrizaje:** Es importante establecer tras la llegada una comunicación fluida con los compañeros. Para ello, una primera reunión informal con los colegas y equipo lograrán que tengamos una perspectiva rápida de lo que ha sucedido en nuestra ausencia y nos darán una idea de los asuntos urgentes a la hora de elaborar la agenda inmediata.
4. **Intentar no volver de las vacaciones y trabajar al día siguiente:** No alargar las vacaciones hasta el último minuto hará que no se empiece la jornada laboral sin descansar lo suficiente y combinando el estrés en el hogar con el laboral. Randstad aconseja volver de las vacaciones al menos dos o tres días antes de la incorporación al trabajo, para poder tener tiempo suficiente para descansar, organizar y planificarlo todo.
5. **Comenzar a trabajar de forma progresiva:** Estructurar de manera progresiva las responsabilidades también genera una sensación de control que contribuye al equilibrio. Una vez incorporados a nuestro puesto de trabajo es conveniente trabajar de manera gradual, teniendo en cuenta que nuestro rendimiento irá aumentando poco a poco.

RANDSTAD

Randstad es líder en soluciones de recursos humanos en Iberia. Nuestra gama de servicios va desde el trabajo temporal y fijo hasta soluciones inhouse, profesionales, selección y reclutamiento y soluciones de recursos humanos. Desde la adquisición de Vedior en 2008, el Grupo Randstad es el segundo mayor grupo de servicios de recursos humanos en el mundo, con una fuerte presencia en Australia, Bélgica, Canadá, Francia, Alemania, India, Luxemburgo, Países Bajos, España, Suiza, Polonia, Portugal y sudeste de Estados Unidos. Randstad tiene más de 28.000 empleados en 4.300 oficinas ubicadas en 46 países alrededor del mundo. Las ventas combinadas de Randstad y Vedior ascendieron a 17.200 millones de euros en 2008. Randstad fue fundada en 1960 y tiene su sede central en Diemen, Holanda. Randstad Holding cotiza en la Bolsa NYSE Euronext Ámsterdam, donde también cotizan las opciones por acciones de la compañía. En julio de 2004 nació la Fundación Randstad por la igualdad de oportunidades en el empleo en España. Para más información: www.randstad.es.

Comunicación externa de Randstad:

Leticia Serrano / 91 490 62 19 / leticia_serrano@randstad.es