

EL SÍNDROME POSTVACACIONAL: ¿UNA NUEVA ENFERMEDAD LABORAL?

La vuelta al trabajo significa durante estas primeras semanas de septiembre retomar la rutina del día a día, una situación que según los especialistas conlleva a un número importante de españoles a sufrir el denominado síndrome postvacacional, un trastorno del estado de ánimo que puede provocar síntomas de cansancio, irritabilidad, insomnio, tristeza y malestar físico, entre otros.

Según un estudio reciente, " Informe sobre el Síndrome Depresivo Postvacacional", elaborado por INVESCO Información, el treinta y cinco por ciento de los trabajadores españoles de entre 25 y 40 años sufre algún tipo de trastorno anímico al concluir sus vacaciones. El cambio drástico entre el descanso y la vuelta a las exigencias laborales puede provocar que surja este tipo de alteraciones emocionales, aunque el estudio añade que variables como el entorno físico de trabajo, el contenido del puesto, las relaciones interpersonales, la posibilidad de desarrollo de la carrera o las dimensiones estructurales de la organización pueden influir también en la aparición del síndrome de vuelta al trabajo

Este proceso emocional negativo no se considera una auténtica enfermedad mental, pero si que sus síntomas están estrechamente ligados con los del "burn out". Aunque lo habitual es que los síntomas remitan a los pocos días, en algunos casos, ya sea por factores como la edad, el sexo o la propia personalidad, se pueden padecer hasta semanas.

El mejor remedio para este trastorno emocional está en prevenir su aparición. Se recomienda en la medida que sea posible dividir el periodo vacacional en dos partes. Cuando se va acercando el fin de las vacaciones, es aconsejable ir adaptando progresivamente el ritmo de vida al habitual.. Es importante también retomar la vuelta al trabajo con una actitud positiva y en caso que se detecte un estado de desánimo se ha de afrontar como un problema pasajero. Cuando uno se encuentra inmerso en la vida laboral se debe intentar incrementar el rendimiento de forma gradual. En caso que los síntomas que caracterizan el síndrome postvacacional persistan se debe acudir a un especialista para saber el origen del problema.

Las profesiones más afectadas por este síndrome son las relacionadas con los servicios "humanos": medicina, servicios sociales, educación y periodismo. Según el informe citado anteriormente los principales detonantes de que una persona sufra esta situación son la escasez de personal, la sobrecarga laboral, el trabajo por turnos, la falta de especificidad de funciones, la falta de autonomía y autoridad para poder tomar decisiones y los cambios tecnológicos.

Todos estos factores y el hecho de que hace pocos años atrás este síndrome era desconocido, o bien porque no existía o porque no se había diagnosticado, hace pensar que estas alteraciones físicas y/o psíquicas que aparecen después de volver de un periodo largo de vacaciones, están relacionadas con el estilo de vida actual.

Marta Ruiz Peñalver