

## Afrontando el síndrome post-vacacional<sup>1</sup>

Francisco Díaz Bretones<sup>2</sup>

Empieza el curso escolar y también el regreso no solo de los estudiantes a las aulas, sino también de sus padres a los puestos de trabajo.

Y el regreso al puesto de trabajo trae aparejado también uno de las sintomatologías más frecuentes en esta época del año: el post-holiday blues (or post-vacation blues). Esa ansiedad difusa, incremento de la irritabilidad, sentimientos de nostalgia, problemas de sueño y malestar en general frecuentes en muchos trabajadores al regreso de sus vacaciones estivales.

Pero el post-holiday blue no es algo nuevo. De hecho, en 1955 en la *Psychoanalytic Review* ya se mencionaba el “holiday syndrome”, como aquel que ocurría desde unos días antes del Día de Acción de Gracias (fourth Thursday of November) hasta unos días después del Año Nuevo, estando asociado al regreso tras una larga temporada de vacaciones.

Desde el campo de la Psicología de la Salud Ocupacional es bien conocida la importancia de las vacaciones y el descanso y sus consecuencias positivas en el desempeño en el trabajo y prevención de efectos negativos tanto personales (estrés, depresión) como organizacionales (burnout o absentismo).

Las vacaciones nos dan la posibilidad de suprimir actividades estresantes, disminuyendo nuestra actividad física e intelectual así como las demandas sociales habituales en nuestra vida diaria, facilitando nuestra recuperación física y sobre todo psicológica. El descanso, por tanto, no solo es necesario, sino que la ausencia del mismo puede provocar enfermedades graves e incluso la muerte del trabajador (las muertes por exceso de trabajo en Japón o *karoshi* son un ejemplo real ejemplo donde 20.000 trabajadores han tenido que ser compensados por el Gobierno japonés durante el periodo 2002-2013).

Pero si bien, las vacaciones y los descansos son importantes, los continuos cambios sociolaborales han hecho que hayamos disminuido nuestro tiempo de descanso laboral. Así determinados estudios han comprobado que los trabajadores americanos disfrutaban en la actualidad de 3.5 días menos de vacaciones que hace 10 años. Además, los desarrollos tecnológicos han hecho que estemos más tiempo “conectados” a nuestro trabajo (ya sea en la oficina, en nuestra casa o en el lugar de vacaciones).

---

<sup>1</sup> Este artículo fue publicado originalmente por el British Safety Council en la revista *Safety Magazine* el 27 de septiembre de 2017.

<sup>2</sup> Francisco Díaz Bretones es profesor de la Universidad de Granada (España) y Director del Grupo de investigación en Salud y Bienestar Organizacional.

Pero ¿cual sería la extensión ideal de las vacaciones? No existe una respuesta única a esta pregunta dependiendo, no solo de diferencias individuales de cada uno, sino también de la actividad laboral que desarrollemos. Así, si en el caso de trabajos físicos duros, descansos de varios minutos son suficientes para restaurar la merma de oxígeno, la recuperación del glucógeno muscular puede tomar varios días mientras que la recuperación psicológica o emocional será más larga y compleja.

En cualquier caso, diversos estudios han confirmado que el beneficio de las vacaciones sobre el bienestar alcanza su cima al principio de la segunda semana de vacaciones dependiendo también de las actividades recreativas que desarrollamos durante ese periodo.

Pero a pesar del efecto beneficioso de las vacaciones, el regreso al trabajo produce ciertos síntomas dispersos que afectan no solo a nuestra salud sino también a nuestro bienestar diario. Dichos síntomas no son un síndrome o enfermedad en si mismo como era diagnosticado en la década de los 50, pero sí puede interferir en el desempeño del trabajador hasta las dos primeras semanas tras la reincorporación, afectando también a su vida personal.

Además, deberemos tener en cuenta que en algunos casos esta sintomatología del post-holiday blue puede verse agravada por otros problemas organizacioales tales como acoso, violencia, incivility o problemas con compañeros y supervisores, y en donde las vacaciones se convierte de facto en un escape de situaciones conflictivas.

Las soluciones para mitigar ese malestar post-holiday son varias, y pasan sobre todo por acoplar la vuelta a la vida cotidiana con el periodo descanso previo. Así, algunas recomendaciones podrían ser:

- anticipar el regreso del lugar de vacaciones 1 o 2 días antes;
- adaptar las horas de sueño al horario habitual de trabajo;
- iniciar la actividad laboral los primeros días de manera suave
- mantener ciertas actividades sociales y recreativas
- practicar alguna actividad física fuera del trabajo, así como técnicas de relajación y/o meditación.