

## Cerca del 40% de los trabajadores padecerán síntomas del “síndrome postvacacional”



El malestar es pasajero y durará en el peor de los casos unos días, en definitiva, afirma Jorge Bueno, psicólogo de EVER HEALTH, “es algo normal, que solo si persiste más de una semana, debe ser valorado junto a un especialista”



El hecho de disponer de tiempo libre, actividades atractivas y placenteras o tiempo para compartir con los seres queridos provoca una sensación de pérdida o vacío cuando tenemos que reincorporarnos a la actividad profesional

**Madrid. 29 de agosto de 2019.-** Acaban las vacaciones y el 37% de los trabajadores en activo experimentará algún síntoma del conocido como “síndrome postvacacional” al reincorporarse al trabajo. Asimismo, el 63% padecerá cuadros de fatiga y estrés vinculados a la incorrecta adaptación al trabajo, según datos de la encuesta de Adecco de 2018, analizados por EVER HEALTH

Este síndrome, según explica, Jorge Bueno, responsable de Psicología de EVER HEALTH se caracteriza por una serie de síntomas que afectan al ajuste en los ámbitos laboral, familiar y social. En algunos estudios se identifica a esta sintomatología como “depresión”, lo que desde un punto de vista clínico es incorrecto, “debemos interpretar esta denominación como un vocablo del lenguaje coloquial que hace referencia a un estado de ánimo depresivo, caracterizado por emociones relacionadas con la pérdida y la tristeza”.

Cansancio, irritabilidad, dificultades para dormir o concentrarse, conforman algunos de los síntomas. En opinión, del responsable de Psicología de EVER HEALTH “no debemos auto-compadecernos y es importante huir del victimismo, ya que el hecho de disponer de tiempo libre, actividades atractivas y placenteras o tiempo para compartir con los seres queridos, provoca una sensación de pérdida o vacío cuando tenemos que reincorporarnos a la actividad profesional”.

Sin embargo, apunta Bueno, este malestar, es “pasajero y durará en el peor de los casos unos días, en definitiva, es algo normal, que solo si persiste más de una semana, estamos ante señales que deben ser valoradas junto a un especialista”.

Las personas más vulnerables a experimentar un verdadero malestar y que requerirán ayuda, apunta el especialista, serán aquellas que “se incorporen a un entorno de trabajo bajo presión, aquellas que tengan un menor apoyo social

fuera del entorno laboral o aquellas que cuenten con menos recursos personales de afrontamiento”.