

EMPLEO

ALTA INCIDENCIA

35%

de los trabajadores,
según la SociedadEspañola de Neurología, sufren
estrés posvacacional en esta época

PSICOLOGÍA LABORAL

Volver al trabajo entre lágrimas

El estrés posvacacional puede ocasionar serios problemas de salud si se alarga en el tiempo



El dolor de cabeza es uno de los síntomas más frecuentes del estrés posvacacional y puede alargarse en forma de cefaleas tensionales

GETTY IMAGES / IMAGE SOURCE

CONSEJOS PRÁCTICOS

Algunas medidas para prevenirlo

La Sociedad Española de Neurología advierte que “es importante tomar medidas para prevenir el estrés posvacacional”, para evitar o al menos mitigar algunos de sus síntomas más frecuentes:

1. Intentar regular los horarios antes de incorporarse a la actividad laboral.
2. Regresar a casa uno o dos días antes de acabar las vacaciones para favorecer la recuperación progresiva de los hábitos.
3. Dormir más horas de lo habitual durante los primeros días de trabajo.
4. Retomar el trabajo de forma paulatina, afrontando primero los asuntos más urgentes y planificando el resto de las tareas para los días siguientes.
5. Planificar nuevos periodos de descanso a lo largo del año, aunque sean más breves.
6. Mantener en todo momento una actitud positiva.

Nuria Peláez

Tras cambiar la playa por la rutina laboral, quizá en los últimos días haya sufrido insomnio, irritabilidad, falta de apetito o dolor de cabeza. El 35% de los trabajadores, según la Sociedad Española de Neurología, y seis de cada diez según Randstad, experimentan estos síntomas durante el mes de septiembre: sufren el denominado estrés posvacacional.

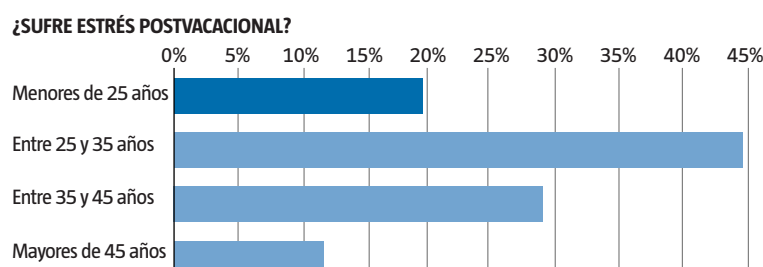
Al cuerpo le cuesta acostumbrarse a los cambios de biorritmo que supone dejar de dormir por la mañana y comer tarde y empezar a madrugar y trabajar 8 horas al día. Por eso, en casi la mitad de los casos el estrés posvacacional dura apenas entre uno y tres días. Rita González, responsable de recursos humanos de Randstad, recomienda “marcarse objetivos sencillos y alcanzables en la primera semana para conseguir el ritmo de trabajo anterior a las vacaciones, porque los primeros días son clave para ponerse al día”.

Sin embargo, en torno al 16% de los afectados asegura sufrir el estrés posvacacional durante más de una semana, lo que puede llegar a afectar al rendimiento

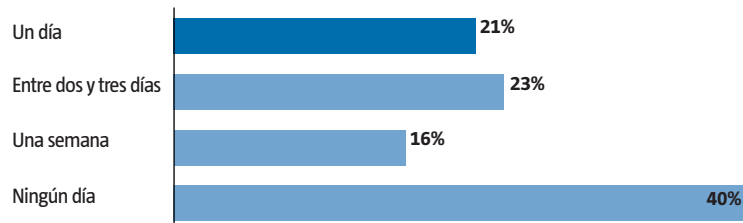
Causa de baja

El estrés causa actualmente más de la mitad de las bajas laborales entre los ciudadanos de la Unión Europea. Por ejemplo, la preocupación, ansiedad, cansancio o excitación producidos por el estrés posvacacional aumentan la tensión muscular. Esto puede generar cefaleas tensionales, que suponen el 90% de los casos de dolor de cabeza y tienen el estrés como principal origen. Por otro lado, la Sociedad Española de Neurología calcula que un 15,5% de la población sufre somnolencia causada por el estrés, incluyendo personas con apneas del sueño o narcolepsia que se agravan en esta época. “La somnolencia diurna puede ser muy incapacitante, y en los últimos años han aumentado un 50% los casos de insomnio por estrés”, explica el doctor Carlos Tejero Juste. Aunque es menos habitual, la tensión emocional puede favorecer la aparición de crisis de epilepsia, y el estrés es un factor de riesgo para los accidentes cerebrovasculares.

El perfil del estresado



¿CUÁNTO TIEMPO LE DURA EL ESTRÉS POSTVACACIONAL?



Fuente: Randstad

LA VANGUARDIA

profesional y al bienestar personal. “Que sea un simple estado pasajero o un problema grave depende de muchos motivos, entre ellos nuestro grado de satisfacción con el trabajo: no es lo mismo regresar a una empresa donde nos sentimos motivados que estar temiendo el momento de la vuelta porque te espera un clima laboral negativo”, explica el psi-

cólogo Roger Puigdecenet, del Centro de Psicología, Asesoramiento Personal y Salud Psigma. Tener un empleo que implique gran responsabilidad, como es el caso de los médicos, también aumenta el riesgo de sufrir este tipo de estrés. El estilo de vida también influye: “A veces lo que nos provoca estrés posvacacional no es sólo volver a la oficina, sino el

hecho de regresar a tu propia vida y sus rutinas, desde ir a la compra hasta el colegio de los niños”, apunta Puigdecenet. La Sociedad Española de Neurología advierte que la incidencia se multiplica entre aquellos profesionales con una actividad laboral muy intensa, “principalmente entre las personas que residen en entornos urbanos, y entre aquellos que están descontentos con el trabajo”.

Cuando el estrés posvacacional provoca emociones intensas que interfieren en la rutina diaria durante más de una o dos sema-

Cuando los síntomas interfieren en la rutina diaria y duran más de dos semanas conviene buscar ayuda externa

nas, es el momento de buscar apoyo en el entorno o, en caso necesario, buscar ayuda externa. “Aunque el estrés posvacacional se relaciona más con aspectos emocionales, no hay que olvidar que nuestro cerebro también sufre”, advierte el doctor Carlos Tejero Juste, vocal de la junta directiva de la Sociedad Española de Neurología.