

## EMPLEO

## EN DESCENSO

47%

de los trabajadores con empleo sufren

depresión posvacacional, frente al 61% del 2011, según Randstad



En septiembre, la persona en situación de desempleo vuelve a afrontar su rutina diaria mientras el resto de su familia trabaja, lo que puede resultarle doblemente frustrante

HYBRID IMAGES / GETTY IMAGES

## LOS EFECTOS DEL MES DE SEPTIEMBRE

# El parado también vuelve a su rutina

## Los profesionales en situación de desempleo también sufren su propio síndrome posvacacional

Nuria Peláez

**H**a llegado septiembre y, con él, el llamado "síndrome posvacacional", es decir, un sentimiento temporal de apatía y cansancio por la brusca adaptación del descanso vacacional a la rutina laboral diaria. Para millones de profesionales españoles, sin embargo, septiembre no supone la vuelta al trabajo, porque no lo tienen. Están en paro y ellos también sufrirán algo parecido al síndrome posvacacional. Regresan a una rutina, pero aún menos atractiva que la de volver a la oficina: en su caso, la rutina que les espera es el complejo -y a veces frustrante- proceso de búsqueda de empleo.

Sus vecinos, sus amigos, quizá su pareja, saldrán hacia el trabajo con cara de fastidio. Ellos se quedarán en casa, sin saber muy bien qué hacer, recordando casi con añoranza la última vez que, cuando tenían empleo,

### Y los que tienen trabajo, a la suya

Según un reciente informe de Randstad, el volumen de trabajadores que sufren depresión posvacacional tras el paréntesis veraniego se ha reducido respecto al año pasado: más de la mitad de empleados (53,3%) asegura ahora que regresa a la oficina sin problemas, mientras que el pasado año sólo el 39% decía librarse de este síndrome. Por edades, seis de cada diez empleados de entre 16 y 24 años no sufren depresión posvacacional, pero a mayor edad más cuesta volver a la rutina. Por géneros, más del 60% de los hombres encuestados niega sufrir este problema, mientras que entre las mujeres el porcentaje apenas supera el 48%. En todos los casos, la situación es pasajera: más del 39% aseguran adaptarse de nuevo al ritmo de trabajo al cabo de un solo día, mientras el 56% requiere entre una y dos semanas de adaptación; solamente un 3,5% necesita más tiempo para superarla.

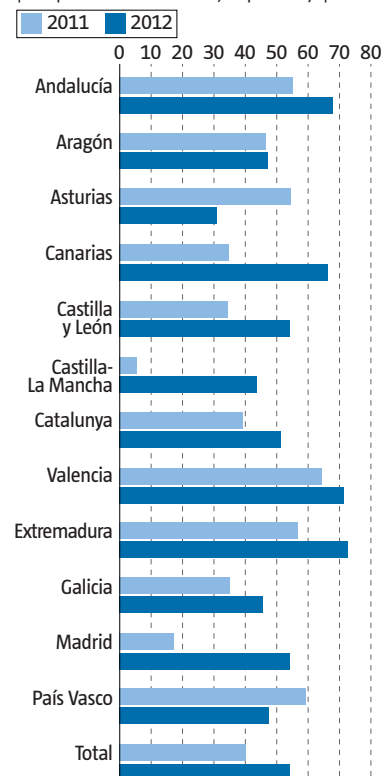
tuvieron que volver a la oficina tras unas vacaciones. Ahora ya no tienen que hacerlo: de alguna manera, siguen de vacaciones, pero la gran mayoría preferiría regresar a aquella situación.

Roger Puigdecenet, psicólogo y psicoterapeuta de Psigma, explica que cada vez pasan por la consulta más casos de personas en paro que viven la pérdida del empleo como un proceso de duelo e incerteza. "Cuando llega el final de las vacaciones y los demás vuelven a una rutina que ellos ya no pueden seguir, su sensación se agrava: algunos incluso dicen que para ellos estas fechas supone regresar a un infierno", señala Puigdecenet. Aunque en los meses previos y posteriores tampoco trabajen, agosto también ha sido un mes diferente para los desempleados. "Disfrutaban de las vacaciones porque durante ese tiempo, el resto de la sociedad hace lo mismo que ellos, es decir, no trabajar, y eso les genera un sentimiento de pertenencia, de que su vida no es tan distinta a la

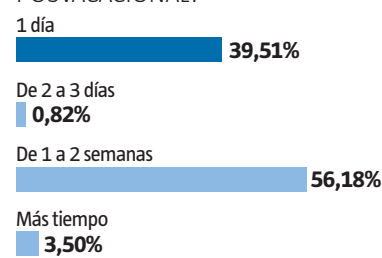
### Los que vuelven al trabajo

PERSONAS QUE NO PADECEN DEPRESIÓN POSVACACIONAL

| Comparativa de 2011-2012, en porcentaje |



¿CUÁNTO TIEMPO NECESITAN PARA SUPERAR LA DEPRESIÓN POSVACACIONAL?



Fuente: Randstad

LA VANGUARDIA

de los otros, lo que contribuye a subir su autoestima", analiza el psicólogo.

Si para profesionales en activo ya es difícil desconectar en vacaciones, para un parado es prácticamente imposible relajarse por completo durante unas semanas. "Cada persona es un mundo y la capacidad de desconectar depende de las circunstancias personales y económicas, pero sobre todo de la personalidad de cada uno: si el desempleado es una persona muy autónoma y exigente consigo mismo, dos o tres semanas no son suficientes para

### En verano se sentían más partícipes del resto de la sociedad porque los demás tampoco trabajaban

que consiga olvidarse de su propia situación", dice Puigdecenet.

Ante esta circunstancia, los psicólogos recomiendan a los desempleados buscar elementos que den sentido a su vida. "La socialización y el sentimiento de pertenencia son factores antidepressivos, por lo que relacionarse con otras personas en la misma situación puede ayudar, siempre que eso no suponga pasarse el día lamentándose sobre sí mismos", explica el experto de Psigma. Salir no siempre es imprescindible: de hecho, muchos parados encuentran un nuevo sentido a sus vidas quedándose en casa cuidando de la familia o haciendo las tareas de bricolaje para las que antes nunca tenía tiempo.