

Síndrome postvacacional

# La 'vuelta al cole' laboral genera irritabilidad y tristeza

---

**Agencias - Madrid - 25/08/2009**

El síndrome postvacacional, o de retorno al trabajo después de una época de descanso afecta cada año a más españoles. Seis de cada diez -el 57%- reconocen padecer sus síntomas: irritabilidad, tristeza, insomnio, dolores de cabeza, alteraciones en el apetito y, en algunos casos, desmotivación.

Así se desprende de un estudio elaborado por Randstad, empresa especializada en recursos humanos, entre 1.600 personas de toda la geografía española durante el mes de agosto. El perfil del afectado por este proceso depresivo es el de una mujer, española, de entre 25 y 29 años, y estudios universitarios.

A partir de los 45 años es cuando la vuelta a la oficina parece más llevadera y casi la mitad de los consultados reconoce que no sufre estos síntomas.

Las personas con estudios básicos afirman por una ligera mayoría que no les cuesta volver al trabajo tras su periodo de descanso -un 52%- pero, a partir de ese punto, aumentan no sólo la complicación de las tareas, sino las responsabilidades de los puestos y, por tanto, la dificultad.

Los españoles parecen tener más dificultades para regresar a su empleo que los extranjeros. Así, un 60% reconoce haber sufrido en alguna ocasión el síndrome postvacacional frente al 46% de los inmigrantes.

Para casi la mitad de los consultados, los síntomas desaparecen en pocos días y, en todos los grupos, la mayoría de los profesionales necesitan tan sólo entre dos o tres jornadas para hacerse a la nueva situación.

Los porcentajes se reparten de la siguiente manera: un 21% dice que tiene síntomas un día; el 35% afirma que necesita dos o tres días para superarlo; un 29% admite que al menos necesita una semana y el 15% precisa de más de siete días para adaptarse.