

Síndrome postvacacional: Un problema que afecta a uno de cada tres trabajadores

Los trabajadores más propensos a tener este síndrome son los que tienen menor tolerancia a la frustración, los que disfrutan de unas largas vacaciones y los que vuelven a un entorno laboral hostil.

PlantaDoce
28 ago 2017 - 18:10

Uno de cada tres trabajadores está sufriendo o sufrirá el síndrome postvacacional al reincorporarse al trabajo tras el verano, según un informe de Adecco, en el que se señala que del 66% restante, una parte importante padece o padecerá un cuadro de fatiga o estrés directamente vinculado a su incorrecta adaptación al orden y la rutina tras las vacaciones.

El síndrome postvacacional es característico de los países en los que es habitual que los trabajadores disfruten de largos periodos vacacionales, como España, donde el grueso del descanso anual se concentra fundamentalmente en los meses de verano, explica Adecco.

Los trabajadores más propensos a tener este síndrome son los que tienen menor tolerancia a la frustración, los menos resilientes, los que disfrutan de unas largas vacaciones y los que vuelven a un entorno laboral hostil.

Los síntomas de este síndrome son diversos y dependen de cada persona, aunque los más habituales son la apatía, el cansancio, la falta de energía, la dificultad para concentrarse, trastornos del sueño, nerviosismo, estrés o incluso tristeza.