



Encuentra alguien con quien compartir

BESOS

Prueba ahora ¡72 horas Gratis!

ma

Soy Hombre busco Mujer

provincia Toda España entre 1

ENVÍOS SERVICIOS

Miércoles, 29-08-2

MERCADOS **Sigue la cotización de todas las empresas del Ibex 35 . h**

CincoDias.com



Edición impresa
En PDF

Busca

empresas | sectores | mercados | economía | finanzas personales | opinión

ÍNDICE | PALMA

edición impresa **CincoDias**



CincoSentidos

Cómo afrontar sin agobios la vuelta al trabajo

FOTO: REUTERS
Un grupo de ejecutivos se dirige al trabajo, cerca del Banco de Inglaterra, en Londres.

Los psicólogos señalan que la vuelta al trabajo causa enojo y falta de apetito. Para otros, es pura pereza

ELIGE EL TEMA QUE MÁS TE INTERESE: INTERNACIONAL, DEPORTES, ESPAÑA, GENTE/TV /SOCIEDAD...

¿le interesa?

Compártalo: Ayuda

Ferran Balsells / MADRID (29-08-2007)

Me he puesto un traje para celebrar mi reincorporación al trabajo'. Aire. Respirar hondo. Y buen humor. Como el que exhibe Luis Martín, antaño paseante de alpargata en Venecia y hoy, recién levantado a primer rayo de luz, amoldado a directivo de Microsoft. De nuevo. A las puertas de septiembre, mucha moral para encarrilar la rutina. El final del verano, anticipado por los anuncios de fascículos, llega puntual junto a las reseñas sobre el síndrome posvacacional. Adaptarse puede ser tormentoso: hasta un 35% de población activa, según estudios de la Universidad de Granada, se las verá con los nubarrones de septiembre. Cerca de 11 millones de españoles cascarrabias, nostálgicos de peces y playas. La pereza de toda la vida.



Soluciones de Información empresarial para su negocio



'Acabó el verano, pero hay que ser positivo', insiste Martín. Es el consejo recurrente que ofrece a todo compañero de Microsoft. No todo el mundo fue a la playa este verano: 'Para no querer volver al trabajo hace falta haberse ido. En cierto modo, somos afortunados. Aunque a veces...', musita Martín, sin terminar la frase. El silencio también habla.

El síndrome, opina la estadounidense Danielle Guehrin, está como suspendido en el ambiente: se palpa a lo ancho de un país resignado a abandonar la hamaca. Directora de desarrollo, formación y selección de Sanitas, tras quince años en España, Guehrin sigue sorprendiéndose. 'No es distinto de Estados Unidos, pero aquí las vacaciones están tan concentradas que se respira algo en el aire'. Ese algo a lo que Guehrin no sabe poner nombre debe de parecerse al gruñido de un despertador atormentando a los empleados. 'Caras de mucho sueño', confirma, 'es lo que todos tenemos en común'. Como antídoto, horarios

flexibles y sesiones de relajación. 'Las hacemos casi a diario y tienen mucho éxito'. No hay síndrome posvacacional en Sanitas, pero una sala salpicada de luz se abarrotó de gente que recuerda tiempos mejores. Para Danielle, la clave reside en que el trabajo no nos consuma. 'Volver unos días antes, empezar poco a poco'.

Las ceremonias de regreso no son lo esencial para Carlos Vilardich, director de Recursos Humanos de Adecco. 'La rentrée de vacaciones se prepara antes de irse', entona a modo de proverbio. Escamotear los temas pendientes ante la cercanía de las vacaciones es el gran error. 'Cuando vuelves los temas siguen ahí, con menos tiempo y mucha más presión'. Hay pereza en las oficinas, pero el síndrome, opina, es todo un tópico.

No es el único. Circulan sospechas de que no es más que la pereza cósmica, que resurge al atisbar la oficina. 'La diferencia entre el síndrome y ser un holgazán es mínima', aclara el doctor Ignacio Ferrando, director de programas médicos de Sanitas. 'Todos hemos de superar un periodo de despresurización, lo llamen como lo llamen'.

'La persona que se va satisfecha vuelve satisfecha', explica un médico

A tenor de la calle, no hay que engañarse: el síndrome, quizá con aires más pedestres, siempre estuvo aquí. 'Te vas, vuelves, y el año que viene ya te volverás a ir', tuerca Pedro, informático de 37 años con sentido común y bronceado de Benidorm.

Juanjo, empresario de 36 años, vacila con acierto: '¿No tener ganas de trabajar? Nos pasa a todos'.

Pero el doctor advierte: quien siga en agosto cuando el calendario ande por octubre, sí debería preocuparse. 'Lo normal es que dure una o dos semanas. Si persiste puede indicar una enfermedad antes enmascarada y que surgió con el vaivén vacacional'. Romper la rutina abre brechas, explica Ferrando. Tiempo para reflexionar. Incluso para reflexionar demasiado. 'Podemos descubrir que nos falta algo, que nuestra vida no está llena. Y aparece la angustia'. El vacío. Como la desazón de ver que el equipo de fútbol preferido debutaba con los viejos vicios. La Liga tendrá sus altibajos, pero el tedio posestival se enraiza inamovible. 'Difícilmente se supera sin tratamiento médico o psiquiátrico', señala Ferrando. Los problemas, en estos casos, vienen gestándose de lejos, a fuego lento. 'Las personas que se van satisfechas suelen regresar satisfechas', atempera el doctor. Las vacaciones no tienen la culpa.

Regreso con fiesta en alta mar

Cada cual combate el hastío a su manera, aunque pasearse en biquini por un barco en plena jarana parece más efectivo que cualquier terapia. Los trabajadores de Imaginate, empresa de comunicación creativa de Alicante, parecen ansiosos por reincorporarse a la empresa. 'Será muy animado', asegura Almudena Richart, responsable de organizar el encuentro.

El curso laboral empieza el 3 de septiembre en cubierta, ante la playa de El Postiguet (Alicante). La agencia ha alquilado una embarcación para 'combatir el síndrome posvacacional', explica Richart, 'que venimos todos muy decaídos'. Música en directo pondrá el hilo a una fiesta justificada. 'O empezamos con buen pie o no empezamos, nos espera tanto trabajo...'. Es la segunda ocasión en que la empresa vuelve de vacaciones fuera de la oficina. El año pasado los empleados se acercaron hasta la playa. En esta ocasión, se embarcan directamente. Ante el temor al regreso, han optado por una solución sin marcha atrás. 'Una vez en el barco no hay quien nos lleve de vuelta', bromea. Aunque pocos escapan del día después.

Anuncios Google

 ¿Qué es esto?

[ansiedad](#)

[Recorridos](#)

[Turismo Santa Cruz](#)



Tratamiento especializado de problemas de depresión y ansiedad.
www.clinicacapistrano.com

Interactivos
Ofrecemos mucho mas que una simple imagen de 360º
www.mentorias.com

Información y fotos de Santa Cruz
Una web completa a tu alcance
www.webtenerife.com

   ¿le interesa? 

Compártalo:     [Ayuda](#)

 CONTACTO |  MAPA |  AYUDA |  PUBLICIDAD |  AVISO LEGAL

Otros medios del Grupo Prisa: ELPAIS.com | Cadenaser.com | AS.com | los40.com