

23 de Agosto de 2006

Universidad de Granada

Canarias Ahora

Publicado: martes, 22 de agosto de 2006 - a las 18:03:19

Sociedad

Opinión

programación

ESTE AÑO LO SUFRIRÁN UN 35% DE LOS TRABAJADORES ESPAÑOLES

Fraccionar las vacaciones ayuda a prevenir el síndrome prelaboral

Tomar los días de vacaciones partidos en lugar de todos seguidos ayuda a prevenir el síndrome prelaboral, que sufrirá este año el 35% de los trabajadores españoles de entre 25 y 40 años y que se caracteriza por cansancio, ansiedad irritabilidad, tristeza y falta de apetito y concentración.

EFE. Granada

Así lo afirma la profesora Humbelina Robles, investigadora del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada, quien advirtió de que la vuelta a la rutina puede generar síntomas físicos y psicológicos.

El síndrome post-vacacional se caracteriza por un estado de malestar genérico en el individuo debido a su incapacidad de adaptación al trabajo tras acabar las vacaciones, lo que puede evitarse, según Robles, fraccionando las vacaciones.

De este modo, indica la profesora, la sensación de estar de vacaciones se alargará y los cambios en los hábitos "no serán tan drásticos y permanentes, por lo que la incorporación no será tan traumática".

También recomienda "establecer un período de readaptación" a la vuelta de las vacaciones, por lo que "la opción más recomendable" es regresar dos o tres días antes de la reincorporación laboral.

Ese breve periodo permite volver a los hábitos cotidianos, adaptar los horarios y regular los tiempos de sueño y evitar una reincorporación brusca.

Robles sugiere "evitar darle demasiada importancia" a este malestar y afrontar la vuelta al trabajo "como una nueva etapa llena de otros momentos gratificantes".

Otra buena solución, aconseja, es planificar viajes y otras actividades placenteras durante todo el año y no limitarlas únicamente a los meses estivales, para "evitar así la sensación de que el trabajo no viene acompañado de buenos momentos, que es la que en definitiva provoca el síndrome post-vacacional".

La rutina puede generar síntomas físicos y psicológicos

La opción más recomendable es regresar dos o tres días antes de la reincorporación laboral

Humor



Centro Hipotecario

direct seguros cumple 10 años

Subir



Imprimir



Enviar



Le interesa



Su opinión

Canarias Ahora © Copyright © 2006 - Islas Canarias - España