

## OFERTAS DE EMPLEO

## Las vacaciones no tienen la culpa

El llamado 'síndrome posvacacional' es una consecuencia natural que sólo se agrava cuando el trabajador se siente insatisfecho

BORJA VILASECA

Para muchos expertos, el llamado *síndrome posvacacional* es una etiqueta que motiva el victimismo entre los trabajadores más insatisfechos. Y es que des-

pués de tres o cuatro semanas de desconexión, argumentan, "es natural que las personas tengan dificultades para recuperar el ritmo laboral". Así, durante los primeros días de septiembre, uno de cada tres asalariados españoles suele pade-

cer insomnio, pérdida de apetito y falta de concentración. También acostumbran a sentir momentos de desasosiego y vacío. Pero todos estos síntomas, provocados por un desajuste temporal de los hábitos, desaparecen a los pocos

días. En algunos casos puede desencadenarse una depresión, pero ésta, según los psicólogos, no se debe ni a las vacaciones ni al trabajo: "La angustia existencial aparece cuando el individuo no es capaz de aceptar su realidad tal y como es".

Dado que la vida profesional está repleta de principios y finales, los expertos en psicología laboral afirman que "para mantener la estabilidad emocional lo más importante es saber afrontar con entereza los diferentes puntos de inflexión que vayan surgiendo por el camino". Uno de ellos está sucediendo precisamente estos días: la gran mayoría de los 19,6 millones de empleados españoles se reincorpora en estas fechas a su puesto de trabajo. Atrás quedan los días de sol y playa, de descanso y tiempo libre. Un año más, la rutina laboral espera y su embrujo hechiza desde el primero hasta el último de todos los trabajadores españoles.

Pero ante este inevitable *reencuentro*, no todas las personas reaccionan de la misma manera. Para algunos, el impacto es mínimo y apenas les cuesta volver a la normalidad. Para otros, la vuelta al trabajo incluso es recibida con ilusión. Sin embargo, la Asociación Nacional de Entidades Preventivas Acreditadas (ANEPA) estima que el 35% de los trabajadores tiene "ciertas dificultades" para retomar su actividad profesional, lo que desencadena algunos trastornos físicos y psíquicos de carácter leve, como insomnio o fatiga.

En estos casos, "el rendimiento suele estar muy por debajo del habitual, lo cual no debe ser tomado muy en cuenta por la dirección de la empresa", aconseja Juan Carlos Bajo, presidente de la ANEPA, cuyos objetivos son informar sobre la legislación vigente en materia de prevención de riesgos laborales y crear una cultura empresarial que contribuya a disminuir la siniestralidad laboral. "La readaptación total de estos empleados se produce en cuestión de días, una semana como máximo", añade Bajo.

Al cabo de varias semanas, sin embargo, la sensación de desidia y hastío persiste en casi el 4% del total de la población acti-



El 35% de los trabajadores tiene dificultades para volver al trabajo tras las vacaciones.

ULY MARTÍN

va, unas 750.000 personas, muchas de las cuales son susceptibles de entrar en una profunda depresión, alerta la ANEPA. En estos casos, "señalar al *síndrome posvacacional* como responsable es distraer la atención sobre la verdadera causa de esta angustia existencial, que se encuentra en la insatisfacción crónica derivada del trabajo o de la propia vida personal del afectado", afir-

**La Asociación de Entidades Preventivas calcula que alrededor del 35% de los trabajadores puede sufrir dificultades de adaptación**

ma el filósofo y psicólogo José Benigno Freire, profesor de la Universidad de Navarra.

En opinión de Freire, crear un síndrome "no es la solución". Más bien es parte del problema. "Estas personas no son víctimas de su trabajo, sino de sí mismas", teoriza. "Lo que necesitan es comprender que su realidad externa no va a cambiar por mucho que se quejen". Sin embargo, conti-

### El tiempo libre puede generar el 'síndrome de la hamaca'

La condición humana es una gran paradoja que se puede ver reflejada, por ejemplo, en su relación de amor y de odio con la actividad profesional. Si bien es cierto que durante las primeras semanas de septiembre se suele hablar mucho sobre el malestar que produce a algunas personas la vuelta al trabajo, resulta que otras ya estaban ansiosas

por terminar de una vez por todas con el periodo vacacional.

Para el psicólogo José Benigno Freire, profesor de la Universidad de Navarra, se trata del *síndrome de la hamaca*. "Cuando una persona es adicta al trabajo", explica, "se acostumbra a vivir tensionado por las exigencias y preocupaciones derivadas de su profesión". Así, al lle-

gar las vacaciones y encontrarse sin nada que hacer, "se siente inquieto y aburrido". De hecho, continúa Freire, "se trata de un proceso normal, siempre y cuando esta angustia existencial se apacigüe a los pocos días". En caso contrario, "la persona debería dedicarse más tiempo a sí misma en vez de invertir toda su energía en el trabajo".

## Mujeres, jóvenes e inmigrantes empresarios

La federación de autónomos ATA ayuda a crear 3.367 sociedades hasta julio

EL PAÍS / NEGOCIOS

Los técnicos de las casi 500 organizaciones que se agrupan en la Federación Nacional de Trabajadores Autónomos ATA asesoraron la creación de 3.367 empresas durante los siete primeros meses de 2006, según el último boletín de la organización. Más de la mitad de las nuevas empresas (53,36%) fueron creadas por mujeres (1.796).

La actividad de ATA como asesor técnico en creación de proyectos empresariales se organiza a

través de 61 oficinas repartidas por toda España. Por esos centros han pasado entre enero y julio de este año un total de 5.100 personas en busca de ayuda, lo que quiere decir que al final la mayoría convirtió en realidad su proyecto empresarial. Entre los que llegaron hasta el final, aquellos que superaron todos los trámites necesarios para crear una empresa en España, el 14%, es decir, 469, han sido inmigrantes, destacan los responsables de ATA. Para éstos, con el presidente de la federación Lorenzo Amor

al frente, este colectivo, así como el de mujeres empresarias y el de jóvenes trabajadores autónomos debe ser potenciado por la organización, "sobre todo los que viven en el medio rural, para frenar la despoblación que están sufriendo muchos pueblos, un grave problema que afecta a la mayoría de las comunidades autónomas".

La gran mayoría de las compañías creadas por estos trabajadores autónomos (82,2%) desarrollan su actividad en el sector servicios; el 8,4% son empresas industriales; otro 8,1% son firmas de

**Más de la mitad de los nuevos empresarios asesorados por la organización han sido mujeres y el 14% son inmigrantes**

construcción y sólo el 1,3% corresponden a actividades agrícolas o agrarias. Estos porcentajes son similares a los habituales en la economía española.

Por comunidades autónomas, las más activas en la creación de empresas han sido Andalucía (628 sociedades creadas); Cataluña (466); Comunidad Valenciana (294) y Castilla y León (267). Las de menor actividad emprendedora fueron Navarra (111 empresas) y Canarias (169).

En cuanto a la edad de los emprendedores que han pasado por el servicio, la gran mayoría (58,77%) tienen menos de 35 años, por lo que pueden ser considerados jóvenes. Le sigue el grupo con edades comprendidas entre los 36 y los 49 años que han creado 28,44% sociedades hasta julio.