**Guía de supervivencia para una vuelta al trabajo sin síndrome postvacacional**

* **Síntomas como la fatiga, la apatía, la falta de concentración y motivación, la irritabilidad y la ansiedad pueden aparecer con la vuelta a la rutina tras unas merecidas vacaciones.**
* **Más del 30% de los profesionales sufre o va a sufrir en algún grado el síndrome postvacacional durante las próximas semanas en España.**
* **1 de cada 4 profesionales reclama que el bienestar mental deje de ser un tabú en sus lugares de trabajo y obtener más apoyo de sus empleadores para evitar el desgaste emocional.**
* **Planificar con tiempo la vuelta al trabajo, retomar hábitos saludables, distribuir la carga de trabajo o mantener el contacto social, son algunas de las claves para afrontar la vuelta a la rutina.**

**Madrid, 31 de agosto de 2023-.** El verano llega a su fin y se acerca el momento de regreso a la rutina de trabajo tras unas merecidas vacaciones. Este periodo de transición presenta desafíos y es común experimentar lo que se conoce como el síndrome postvacacional. Los cambios en el estilo de vida y en los horarios que implica la vuelta a las obligaciones diarias pueden desembocar en un estado de ánimo marcado por la fatiga, la apatía, la falta de concentración y de motivación, la irritabilidad y la ansiedad. De hecho, se calcula que **más del 30% de empleados sufre o va a sufrir en algún grado el síndrome postvacacional durante las próximas semanas en España**.

En los casos más extremos, estos problemas pueden derivar incluso en una Incapacidad Temporal por Contingencias Comunes (ITCC). El total del impacto de las bajas relacionadas con la salud mental supondrá un coste de cerca de 30.000 millones de euros en 2023 que se repartirán empresas y Seguridad Social, según un informe del Observatorio Zeres.

A pesar de que dicha salud mental empieza a ocupar un lugar destacado en la estrategia de las compañías, **1 de cada 4 profesionales reclama que ese cuidado del bienestar emocional deje de ser un tabú en los lugares de trabajo y más apoyo** **por parte de las empresas para evitar el desgaste emocional**, según recoge el estudio de ManpowerGroup ‘Qué quieren los profesionales hoy’.

Junto con esas políticas que han de poner en marcha las compañías para apoyar la salud mental y emocional de sus equipos, los propios profesionales pueden ajustar sus hábitos diarios para que esa vuelta a la rutina sea más llevadera. Por eso, ManpowerGroup ha recopilado una serie de pautas que ayudan a retomar el ritmo en las mejores condiciones:

* **Planifica con tiempo:** comienza a organizar tu regreso con antelación. Aunque quieras sacar el máximo provecho a tus vacaciones, evita bajarte del avión para ir directamente a la oficina. Es importante que te reserves un par de días de adaptación antes de reincorporarte. Esto incluye organizar tu vuelta al trabajo, establecer metas claras para las primeras semanas y crear un calendario con las tareas pendientes. Tener un plan estructurado te ayudará a sentirte más enfocado y preparado para afrontar los desafíos.
* **Retoma hábitos saludables:** durante las vacaciones es común que nos relajemos en el autocuidado. Tras este periodo y a medida que te acercas al inicio de curso, debemos restablecer rutinas de sueño regulares, mantener una dieta equilibrada y retomar la actividad física. Un cuerpo saludable puede tener un impacto significativo en tu bienestar mental, emocional y también repercute a nivel profesional.
* **Establece nuevos objetivos:** evalúa tus metas personales y profesionales. Marcarte nuevos retos puede impulsar tu motivación y mantenerte enfocado en la vuelta a la rutina.
* **Prepara tu equipo:** si utilizas dispositivos electrónicos en tu trabajo o estudio, asegúrate de que estén actualizados con los últimos parches de seguridad y programas necesarios. Si necesitas de equipamiento o herramientas, comprueba que todo está listo y en perfecto funcionamiento. Que la vuelta te pille preparado.
* **Renueva tus contraseñas:** aprovecha este momento para comprobar que tienes acceso a tus dispositivos. Revisa y actualiza tus contraseñas para que sean fuertes y únicas para cada cuenta. Considera el uso de un administrador de contraseñas para mantenerlas seguras.
* **Distribuye la carga de trabajo:** una vez hayas vuelto al trabajo, no te sobrecargues ni te lleves trabajo a casa. Organiza tu jornada, márcate objetivos realistas y no dejes lo difícil para el final. Así, evitarás sentir ansiedad o demasiada presión por las tareas acumuladas. Haz descansos entre medias para rendir y mantenerte motivado.
* **Mantén el contacto social:** los sentimientos negativos pueden hacer que te alejes de las conexiones sociales. Haz planes, mantén el contacto con tus seres queridos y habla de las experiencias vividas durante el verano con compañeros de trabajo. El apoyo emocional puede hacer que la transición sea mucho más fácil.
* **Si es necesario, busca ayuda profesional**: si los síntomas negativos de la depresión postvacacional persisten y afectan negativamente tu vida, busca el apoyo de un profesional de la salud mental, como un psicólogo o psiquiatra.

**Sobre ManpowerGroup**

**ManpowerGroup** es la compañía líder mundial en soluciones de talento y tecnología. Ayuda a las organizaciones a adaptarse a un mercado del empleo en constante cambio, seleccionando, evaluando, desarrollando y gestionando el talento que necesitan para lograr sus objetivos de negocio. Apoyándose en las últimas herramientas tecnológicas, crea estrategias innovadoras para cientos de miles de empresas cada año, permitiéndoles contar con los profesionales cualificados que necesitan, al mismo tiempo que ofrece un empleo digno y sostenible a millones de personas. A través de sus distintas marcas (Manpower, Experis y Talent Solutions), aporta valor a candidatos y clientes en más de 75 países, como lleva haciendo durante más de 70 años. Además, sus políticas de diversidad, inclusión e igualdad y sus buenas prácticas de negocio son reconocidas por multitud de organizaciones.

Más información en [www.manpowergroup.es](http://www.manpowergroup.es).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ManpowerGroup**Dpto. ComunicaciónJuan Gómez RodríguezTel. 687 51 96 90juan.gomez@manpowergroup.es |  | **Indie (agencia de comunicación)**Isabel GataTel.: 630 701 069isabel@indiepr.esCristina VillanuevaTel.:687 147 360cristina@indiepr.es |