

Beneficios sociales: la solución al síndrome postvacacional

Un 30% de los empleados sufrirá síndrome postvacacional y el 60% restante podrá padecer estrés según un informe realizado por Adecco. Los beneficios sociales pueden ser la solución para las empresas al síndrome postvacacional, ya que son una herramienta para motivar y satisfacer al empleado después del periodo de vacaciones.

A falta de un mes para que finalice agosto y de que muchos empleados se estén preparando para volver al trabajo tras un periodo de vacaciones en el que han podido disfrutar y desconectar del mundo laboral, se puede prever por investigaciones de años anteriores que un 30% de los empleados sufrirá síndrome postvacacional. Un informe de Adecco señala que el 60% restante podrá padecer fatiga o estrés relacionado con su incorrecta adaptación al entorno de trabajo justo después de la rutina de sus vacaciones.

Este informe afirma que los empleados que disfrutaron de largos períodos vacacionales tienen más dificultades para volver a la rutina. Según Adecco, un hábito necesita alrededor de 3 semanas (21 días) para implementarse. Es por ello que las personas que dedican más de 3 semanas a sus vacaciones son más propensas a contraer el síndrome. Llamamos síndrome postvacacional al estado que se produce en el trabajador al fracasar el proceso de adaptación entre un periodo de vacaciones y de ocio con la vuelta a la vida activa.

La pregunta qué deben hacerse las empresas es, ¿qué se puede hacer para minimizar que esto ocurra? David Lamas, Director de Marketing de Up SPAIN, cuenta que encontró la respuesta a raíz de ver las mejoras que se daban en los empleados de las empresas para las que trabajan. “Es tan sencillo como ofrecer a los empleados beneficios sociales” afirma Lamas. Además, sostiene que “este hecho pone contentos y felices a los empleados y que repercute, a su vez, positivamente a la empresa, ya que si el empleado está feliz, está un 36% más motivado y es un 31% más productivo”.

Las empresas necesitan incentivar a sus empleados para mantenerlos motivados y despertarles las ganas que han perdido al dejar de lado las vacaciones. Es por ello que puede ser un buen punto de partida para terminar con la desmotivación y falta de interés por parte de los empleados después de sus vacaciones, que cuando lleguen a su empresa se les sorprenda con la opción de elegir algunos planes de beneficios sociales adaptados personalmente a su situación profesional y personal.

Los beneficios sociales son una remuneración que reciben los trabajadores, más allá del sueldo, como parte del pago por su trabajo y en forma de beneficios para cubrir aspectos como el transporte, la comida, la guardería de sus hijos o premios por objetivos cumplidos o trabajos bien hechos. Estos beneficios sociales no pueden ser sustituidos por dinero, son beneficios que ofrece la empresa al trabajador con el objetivo de mejorar su calidad de vida. Son una forma de retribución indirecta que se convierte en una importante herramienta de motivación de la empresa y en compromiso por parte del trabajador.

Algunos de los beneficios sociales más valorados por los empleados son:

- Vale comida: un sistema de ayuda a la comida para que el empleado pueda pagar sus comidas o dietas sin necesidad de desembolsar el dinero de su cartera.
- Tarjeta transporte: se puede utilizar para la adquisición de títulos de transporte público colectivo de viajeros (autobús, tranvía, tren y metro).
- Vale guardería: consiste, básicamente, en el pago de la guardería por parte de la empresa.
- Seguro médico: las empresas ofrecen seguros de salud a sus trabajadores como un beneficio social añadido al salario.
- Formación: para los empleados es preocupante que su trabajo no les impida crecer profesionalmente. Por este motivo valoran muy positivamente el que su empresa les ofrezca cursos.

Las empresas deben de poner el máximo empeño en motivar al empleado y en facilitar al máximo su incorporación después de las vacaciones de verano, de esta forma la empresa se beneficiará de un empleado descansado y con las “pilas cargadas” para terminar el año dando lo mejor de sí mismo y siendo más productivo para la empresa.

Up SPAIN es una empresa especialista en la gestión de beneficios para los empleados. Desarrollan servicios exentos fiscalmente. La implantación de estos sistemas aporta elevados ahorros para las empresas y los empleados, mejorando la conciliación entre ellos. También cuentan con herramientas de motivación creadas para incentivar y recompensar a sus empleados, clientes, proveedores, etc.

Datos de contacto:

David Lamas

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Recursos humanos Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>