

ES NECESARIO UN PERIODO DE TRANSICIÓN

Seguir unos horarios racionales puede evitar el síndrome postvacacional

MADRID, 29 Ago. (EUROPA PRESS) -

El presidente de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles (ARHOE), Ignacio Buqueras, ha asegurado que gestionar adecuadamente el tiempo, a partir de unos horarios racionales, es la mejor manera de evitar que la vuelta a la normalidad tras las vacaciones suponga un trauma para los trabajadores, es decir, evitar el síndrome postvacacional.

Según explica, el próximo jueves, 1 de septiembre, un porcentaje muy importante de españoles se reincorporará a sus puestos de trabajo tras el periodo vacacional. Por ese motivo este especialista aconseja a todos aquellos que en próximos días vuelvan a la rutina diaria que gestionen adecuadamente el tiempo para evitar los efectos del síndrome postvacacional.

Así, indica que si todas las personas tuvieran el hábito de seguir unos horarios más racionales, "más humanos", tanto cuando se está trabajando como en el tiempo de vacaciones, la vuelta a la rutina no debería representar ninguna dificultad.

"Aunque poco a poco esta premisa se va corrigiendo, los españoles seguimos pasando del todo a la nada, y viceversa, sin ningún tipo de transición y ahí radica el problema. Me permito aconsejar una reflexión sobre la mejor forma de optimizar el tiempo, y actuar en consecuencia", ha agregado.

NECESARIO PERIODO DE TRANSICIÓN

Según los responsables de la Comisión Nacional, la última semana de agosto y la primera de septiembre deberían servir como periodo de transición entre las vacaciones y el regreso al trabajo. Sin embargo, la realidad es que a mediados de septiembre, todavía, muchos españoles siguen sin cogerle el pulso a la normalidad.

Por este motivo, ARHOE propone, a aquellos españoles que no hayan seguido unos horarios racionales anteriormente, hacer propósito de enmienda para, de una parte, evitar los errores cometidos y, de otra, afrontar el nuevo periodo laboral con nuevas energías.

De hecho, destacan que la necesidad de unos horarios racionales tiene como objetivos prioritarios: conciliar vida personal, familiar y laboral; aumentar la productividad; apoyar el rendimiento escolar; favorecer la igualdad; disminuir la siniestralidad; facilitar la globalización; mejorar la calidad de vida; cuidar y mantener hábitos saludables; dormir el tiempo suficiente, y, en definitiva, dar mayor valor al tiempo.