



LA IMPORTANCIA DE RECUPERARSE DEL TRABAJO: UNA REVISIÓN DEL DÓNDE, CÓMO Y POR QUÉ

THE IMPORTANCE OF RECOVERY FROM WORK: A REVIEW OF WHERE, HOW AND WHY

Valeria Colombo y Eva Cifre Gallego

Universitat Jaume I de Castellón

El objetivo del presente trabajo es realizar una revisión de la literatura científica de la recuperación del trabajo destacando, desde una perspectiva psicológica, su importancia para el bienestar psicosocial de las personas. La recuperación del trabajo es el proceso por el cual la persona disminuye sus niveles de estrés y renueva sus recursos y energías perdidas en la situación laboral. En esta revisión argumentamos que una adecuada recuperación diaria del estrés laboral es crucial para el mantenimiento del bienestar psicosocial de las personas. Iniciaremos, presentando la definición y las teorías psicológicas que pueden ayudar a explicar el proceso de recuperación. Seguidamente, expondremos las perspectivas desde las cuales se ha estudiado este constructo: escenarios, procesos y resultados. Por último, reflexionaremos sobre las implicaciones teóricas y prácticas de la recuperación del trabajo que nos animen, como psicólogos, al desarrollo de futuros estudios e intervenciones al respecto.

Palabras clave: Recuperación de trabajo, Escenarios de la recuperación, Procesos de recuperación, Resultados de la recuperación.

The aim of this paper is to review the scientific literature highlighting the recovery work, from a psychological perspective, its importance for psychosocial well-being of people. Recovery from work refers to the process by which a person reduces their stress levels and renews its resources and energies lost during work situation. In this review we argue that an adequate daily recovery from work stress is crucial for the maintenance of well-being. We start establishing the recovery definition and theories that help us to understand the process of recovery. Subsequently, we discuss the perspectives from which recovery can be assessed: scenarios, processes and outcomes. Finally, we reflect on theoretical and practical implications of recovery from work in order to promote, as psychologists, the development of future research and interventions grounded on the psychological perspective.

Key words: Recovery from work, Recovery settings, Recovery experiences, Recovery outcomes.

“Los ratos de ocio son la mejor de todas las adquisiciones.”

Sócrates (469-399 a. de C.), filósofo griego.

Las nuevas prácticas laborales destinadas a mejorar la productividad y la calidad, impuestas por unos mercados progresivamente globalizados en lo económico, aumentan las posibilidades de que surjan nuevos riesgos para la salud y la seguridad, o que algunos de los peligros existentes se vuelvan mayores. La incorporación de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TICs) en las organizaciones, puede ser un claro ejemplo de estas nuevas prácticas que permiten a las personas trabajar “en cualquier momento y en cualquier lugar”, haciendo que gran parte de ellos formen parte de los denominados trabajadores 24/7 (disponibles para el trabajo 24 horas los 7 días de la semana). Según un estudio realizado en el primer tri-

mestres del 2012 por la Consultora de Recursos Humanos Randstad, mientras que un 39% de profesionales afirma que su empresa espera de él disponibilidad absoluta ante su puesto de trabajo, un 56% de los empleados reconoce que trabaja en su tiempo personal. En el caso español, un 64% de españoles reconoce que realiza tareas profesionales en su tiempo de ocio, ocho puntos por encima de la media. El uso de tecnología que ofrece la posibilidad de estar accesible y conectado las 24 horas del día amenaza con borrar definitivamente los límites entre la vida laboral y la vida privada.

Cuando los trabajadores perciben que cuentan con pocos o sin recursos para gestionar situaciones demandantes, como la disponibilidad 24/7, en ellos se produce un estado de tensión. El desajuste entre estas demandas y los recursos percibidos por el trabajador contribuyen al sentimiento físico y psíquico de sentirse fatigado, estresado o hasta “quemado por el trabajo” (*burnout*). Según los últimos datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE 2011), en España el estrés laboral afecta a más del 40% de las personas asalariadas y en torno al 50% de los empresarios generando la pérdida de más del 10% del producto interior bruto (PIB). Además, según la última en-

Correspondencia: Valeria Colombo. Personal Investigador del Equipo Wont Prevenció Psicosocial de la Universitat Jaume I de Castellón. Dpto Psicología Social. Avenida Sos Baynat s/n. 12071 castellon de la plana. España.
E-mail: valeria.colombo@uji.es



cuesta europea sobre riesgos nuevos y emergentes en las empresas, la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA 2011), mientras que entre el 50% y el 60% de las ausencias al trabajo que se producen al año están ocasionadas por estrés, sólo el 26% de las empresas europeas han adoptado medidas para reducir el estrés laboral. En este contexto, los riesgos psicosociales ocupan un lugar destacados considerados uno de los principales desafíos para la seguridad y la salud laboral al que se enfrentan las organizaciones en el ámbito de la Unión Europea (AESST, 2007).

Numerosas investigaciones en el ámbito de la Psicología han estudiado los efectos negativos que el estrés laboral, que ha demostrado ser un fuerte predictor de la alteración del bienestar, absentismo por enfermedad, accidentes laborales, bajo desempeño, alta rotación de empleados y conflictos interpersonales (de Croon, Sluiter, Blonk, Broersen, y Frings-Dresen, 2004; Geurts, Kompier, Roxburgh, y Houtman, 2003; Meijman y Mulder, 1998; Maslach, Schaufeli, y Leiter, 2001; Peiró y Rodríguez, 2008). Es por todo esto, que el estudio de procesos psicológicos positivos que disminuyen estas consecuencias negativas del estrés, como la recuperación del trabajo, resulta de interés científico y social. La recuperación del trabajo es un proceso psico-fisiológico que permite a los trabajadores mantener y recuperar sus energías y recursos (Sonnetag y Geurts, 2009). El sentirse recuperado y con energías, aumenta las posibilidades de satisfacer exitosamente las demandas laborales y extra-laborales. Es por ello que el objetivo del presente artículo es realizar una revisión de la literatura científica de la recuperación del trabajo destacando, desde una perspectiva psicológica, su importancia para el bienestar psicosocial de las personas. Para ello, comenzamos con la presentación de la definición y teorías básicas de recuperación. Seguidamente exponemos las perspectivas desde las cuales se ha estudiado este constructo: escenarios, procesos y resultados. Por último, reflexionamos sobre las implicaciones teóricas y prácticas de la recuperación del trabajo que nos animen, como psicólogos, al desarrollo de futuros estudios e intervenciones al respecto.

RECUPERACIÓN DEL TRABAJO. DEFINICIÓN Y TEORÍAS

La recuperación del trabajo ha sido definida de varias maneras (ver Demerouti, Bakker, Geurts, y Taris, 2009). Estas diversas definiciones coinciden en que la recuperación del trabajo tiene lugar cuando las demandas o estresores no están presentes. Por medio de la recuperación,

el sistema funcional de las personas, que ha sido expuesto a una experiencia estresante, retoma los niveles de pre-estrés en el que se encontraba (Meijman y Mulder, 1998). Es por ello, que la recuperación del trabajo puede ser entendida como un proceso opuesto al de activación psicofisiológica que ocurre bajo condiciones estresantes (Sonnetag y Natter, 2004). Desde una perspectiva fisiológica, la recuperación reduce y previene la acumulación de fatiga y estrés que conlleva al deterioro de la salud (Sonnetag y Geurts, 2009). Desde una perspectiva psicológica, permite al individuo prepararse para sus actuales o nueva demandas laborales.

Los estudios en recuperación del trabajo, se han referido a dos modelos teóricos para explicar este proceso: el modelo de esfuerzo-recuperación y la teoría de conservación de los recursos.

Modelo esfuerzo-recuperación (ER)

Meijman y Mulder (1998) entienden que aquellas situaciones laborales que requieren de esfuerzo, activan el eje Simpático-Adrenal-Medula (SAM) que regula la actividad cardiovascular. Asimismo, se activa el eje Hipotálamo-Pituitario-Adrenal (HPA), que prepara al cuerpo para enfrentarse a situaciones de estrés. En condiciones de altas demandas laborales (e.g., trabajo bajo presión, largas horas de trabajo), la activación fisiológica tiende a ser sostenida y los trabajadores tienen que movilizar esfuerzos compensatorios para cumplir con sus responsabilidades laborales. Este esfuerzo invertido repetidamente o sostenido se traduce en aumento de los niveles de fatiga, activación neuroendocrinológica, y disminución de la recuperación cardiovascular que desencadena problemas crónicos de salud. Cuando los estresores no están presentes, puede ocurrir la recuperación y los niveles de estrés del trabajador disminuyen y vuelve a línea de base previo a la situación de estrés.

Teoría de conservación de los recursos

La teoría de conservación de los recursos (COR, Hobfoll, 1998) asume que la gente tiene una motivación básica para conservar, fomentar y proteger sus recursos. Frente una situación laboral demandante, el trabajador percibe como éstos (e.g., vigor, energía) se pierden o se ven amenazados generando estrés. Esta teoría sugiere que la recuperación se produce cuando los recursos se recuperan mediante la elaboración de nuevos recursos, o mediante la restauración de los recursos amenazados o perdidos (e.g., autoeficacia).



ENFOQUES EN EL ESTUDIO DE LA RECUPERACIÓN DEL TRABAJO

La recuperación del trabajo como fenómeno puede ser abordado desde diferentes perspectivas: escenarios o marcos recuperación, la recuperación como un proceso y, como resultado de dicho proceso (Sonnentag y Geurts, 2009).

Escenarios de recuperación: ¿Dónde me recupero?

Geurts y Sonnentag (2006) entienden que la recuperación puede ocurrir en el contexto laboral, lo que denominan recuperación interna, o bien fuera del mismo, recuperación externa.

La *recuperación interna* se consigue por medio de descansos formales e informales durante la jornada laboral. Investigaciones que han estudiado la frecuencia, lo oportuno del descanso y la duración, plantean que dichos descansos pueden ser estrategias efectivas contra la fatiga que pueden aumentar la productividad (Boucsein y Thum, 1997; Dababneh, Swanson, y Shell, 2001; Lisper y Eriksson, 1980). Sin embargo, hasta lo que conocemos, un solo estudio se ha referido a las actividades de recuperación durante la jornada laboral (Trogakos, Beal, Green, y Weiss, 2008). Este estudio encontró que aquellos empleados del sector de servicios que participaban en más actividades de descanso laborales diarios, experimentaban mayores niveles de emociones positivas y menores niveles de emociones negativas durante estos descansos. También, tenían mayores manifestaciones afectivas positivas después de los descansos. Si bien, estos resultados sugieren que disfrutar de actividades descanso durante el trabajo proporcionan una mayor recuperación, más estudios al respecto son necesarios.

La *recuperación externa*, es aquella que puede tener lugar después del trabajo, los fines de semana, o durante períodos más largos como las vacaciones. Realizar actividades de recuperación, tales como actividades sociales y físicas, durante las tardes después del trabajo o los fines de semanas, tienen un efecto positivo sobre el bienestar, contrariamente a realizar actividades laborales que incrementan la fatiga y el deterioro del bienestar (Sonnentag, 2001; Sonnentag y Natter, 2004; Sonnentag y Zijlstra, 2006). Fritz y Sonnentag (2006) encontraron que durante las vacaciones las quejas de salud y el agotamiento disminuían significativamente, y que después de las vacaciones los trabajadores cumplían con sus responsabilidades laborales diarias con menos es-

fuerzo. Sin embargo, según otros estudios los efectos saludables de las vacaciones desaparecen rápidamente (De Bloom, et al., 2008). Es por ello, que la recuperación que tiene lugar diariamente o durante los fines de semana puede ser más importante para mantener y proteger el bienestar (Sonnentag, 2001).

La recuperación como un proceso: ¿Cómo me recupero?

De acuerdo con Sonnentag y Geurts (2009), estudiar la recuperación como un proceso se refiere al estudio de los mecanismos que subyacen a la ocurrencia de recuperación. Con mecanismos las autoras se refieren a las *actividades* que realiza una persona durante su tiempo libre, así como a los procesos psicológicos relacionados con estas actividades. De este modo, tal y como Sonnentag y Fritz (2007) argumentan, es posible que no sea una actividad específica en sí misma la que ayuda a recuperar, sino los procesos y mecanismos psicológicos detrás de él (e.g., la relajación). Las autoras denominan estos procesos *experiencias de recuperación*.

Actividades fuera del trabajo

No todo tiempo fuera del trabajo puede ser equiparable a "tiempo libre" o tiempo de ocio, ya que este tiempo puede no estar completamente abocado a la recuperación de recursos y energía. Por un lado, las personas destinan una porción sustancial de su tiempo libre en dormir, comer o en higiene personal. Por otro lado, actividades como las tareas domésticas, cuidado de niños y actividades vinculadas al trabajo, insumen recursos similares a los ya invertidos durante la jornada laboral (Craig y Cooper, 1992) inhibiendo las posibilidades de recuperación. Estudios previos han confirmado, por ejemplo, que realizar actividades relacionadas con el trabajo durante el tiempo libre, se relaciona positivamente con altos niveles de fatiga, con la necesidad de recuperación (Sonnentag y Zijlstra, 2006) y bajos niveles de bienestar antes de ir a dormir (Sonnentag, 2001).

Si bien las actividades domésticas y de cuidado de niños requieren esfuerzo y pueden resultar particularmente agotadoras (Bekker, de Jonge, Zijlstra, y van Landeghem, 2000; Frone, Russell y Cooper, 1997), en estudios realizados por Sonnentag y Zijlstra (2006) no encontraron asociaciones entre dichas actividades y la necesidad de recuperación. Los autores infieren que realizando estas actividades, los trabajadores pueden desconectar de las exigencias laborales y recuperarse, por lo que también tendrían su lado positivo.



Existen las actividades más típicas del tiempo de ocio y que son potencialmente más propicias para recuperarse. Las *actividades de bajo esfuerzo* como ver televisión, leer una revista o simplemente relajarse en un sofá, son actividades pasivas, poco o nada demandantes que facilitan al sistema fisiológico volver a su nivel pre-estrés y recuperarse (Sonnetag, 2001).

Las *actividades sociales*, como asistir a una fiesta, salir a cenar con los demás, o llamar por teléfono a otras personas, promueven la recuperación por dos tipos de mecanismos (Sonnetag, 2001). Primero, porque ofrecen la oportunidad de apoyo social, que es un importante recurso externo que ayuda a restaurar los recursos perdidos o amenazados o generar nuevos recursos, como el estado de ánimo positivo (Bakker, Demerouti, y Euwema, 2005; Hobfoll, 1998; Sonnetag 2001). Segundo, durante las actividades sociales, no se demandan recursos similares a los invertidos durante el trabajo. Incluso en empleados con una alta demanda de interacción social en el trabajo (e.g., atención al cliente), la actividad social durante el tiempo libre puede ser beneficiosa ya que se supone que durante la actividad social privada, el individuo tiende a regular menos las emociones que durante las interacciones sociales en el trabajo (Sonnetag y Bayer, 2005).

Las *actividades físicas*, incluyendo deportes, ejercicio, entrenamiento físico, etc., si bien requieren esfuerzo, recurren a recursos distintos de los necesarios en la mayoría de puestos de trabajo. Las actividades físicas estimulan los procesos fisiológicos y psicológicos (e.g., el estado de ánimo positivo), que mejoran no sólo la salud física del individuo, sino también la salud mental (Brown, 1990; McAuley, Kramer, y Colcombe, 2004). Desde una perspectiva fisiológica, los niveles de endorfinas se elevan durante el ejercicio (Grossman, Bouloux, Price, Drury, Lam, Turner, y Sutton, 1984). y puede aumentar el buen humor. Además, estas actividades aumentan la secreción de serotonina, lanoradrenalina, y la dopamina, que tienen un efecto antidepresivo (Cox, 2002). Desde una perspectiva psicológica, muchas de las actividades físicas facilitan la distracción mental de las demandas laborales (Yeung, 1996). Además, la realización de una actividad, como el deporte de riesgo, provoca una sensación de dominio y aumenta los niveles de autoeficacia, que puede facilitar la recuperación (Demerouti et al, 2009; Sonnetag y Jelden, 2009). Sonnetag (2001) indicó que el tiempo dedicado a actividades físicas tiene un impacto positivo en el bienestar antes de ir a

dormir. Sonnetag y Natter (2004) en un estudio realizado con azafatas, encontraron que aunque el promedio de tiempo dedicado a actividades físicas era muy baja, particularmente comparado con el tiempo promedio dedicado a actividades de bajo esfuerzo, esta pequeña porción de tiempo invertida en actividades físicas resultó ser lo suficientemente efectiva para mejorar el bienestar de las trabajadoras.

Finalmente, investigadoras del Equipo WoNT de la Universitat Jaume I de Castelló, estudiaron las actividades de recuperación emprendidas por trabajadores con tecnologías de información y comunicación (TICs), encontrando una nueva categoría de actividades: *actividades de retos cognitivos*. Éstas hacen referencias a aquellas actividades que utilizan recursos cognitivos vinculados a la búsqueda de retos y de oportunidades de aprendizaje (Colombo, Cifre y Salanova, 2011). Estas actividades pueden contribuir a la creación de nuevos recursos personales, como habilidades, competencias y autoeficacia (Bandura, 1997; Hobfoll, 1998), a mejorar el estado de ánimo positivo (Parkinson y Totterdell, 1999) y pueden estar acompañadas de sentimientos de competencia y capacidad (Fritz y Sonnetag, 2005, Ruderman, Ohlott, Panzar y King, 2002). Ejemplos de estas actividades son desarrollar programas informáticos (juegos, software), jugar videojuegos y/o de ordenador, asistir de formación o capacitación (aprender un nuevo idioma y/o habilidad). Estos resultados aportan evidencia a los resultados encontrados por Reinecke (2009) en su estudio en el uso de los video juegos y ordenador para recuperase del estrés. Entre otros interesantes resultados, encontró que el nivel de fatiga por el trabajo de los participantes se relacionaba negativamente con el uso de video-juegos para la recuperación.

Procesos psicológicos: las experiencias de recuperación

Aun cuando estas actividades fuera del trabajo pueden tener su influencia en la recuperación, los mecanismos psicológicos subyacentes pueden desempeñar un papel importante (Sonnetag y Fritz, 2007). Es posible que los individuos difieran de las actividades específicas que realizan para recuperarse, pero los procesos psicológicos detrás de estas actividades pueden ser similares entre sí. Sonnetag y Fritz (2007) llaman a estos procesos subyacentes *experiencias de recuperación*, y consisten en el distanciamiento psicológico del trabajo, la relajación, la búsqueda de reto y control del tiempo libre.



Las dos primeras experiencias tienen sus raíces en el modelo ER (Meijman y Mulder 1998), y los dos últimos en la teoría COR (Hobfoll, 1998). De acuerdo con el modelo ER, el *distanciamiento psicológico* y la *relajación* permiten que los sistemas funcionales (e.g., los sistemas neuroendocrino y cardiovascular) y los recursos personales (e.g., la autorregulación) utilizados en el trabajo, no estén expuestos a las demandas laborales. De acuerdo con la teoría COR, la *búsqueda de retos* y el *control del tiempo libre*, ayudan a restaurar recursos amenazados y generar recursos (e.g., sentimientos de control) y energía..

Distanciarse psicológicamente del trabajo implica no solo estar físicamente ausente del lugar del trabajo y que las personas se abstengan de realizar tareas relacionadas con el trabajo, sino también, dejar de pensar o rumiar en asuntos laborales. Si una persona no desconecta del trabajo durante su tiempo de ocio, estos pensamientos continúan consumiendo los recursos dificultando la recuperación. En cambio, si una persona consigue desconectar del trabajo, los estresores dejan de estar presentes en el sistema psicofisiológico y consigue recuperarse (Sonnetag y Fritz, 2007). Existe evidencia científica que sugiere que el distanciamiento psicológico es beneficioso para la recuperación del trabajo. Sonnetag y Fritz (2007) demostraron que esta experiencia se relacionaba negativamente con problemas de salud, agotamiento emocional, síntomas depresivos, necesidad de recuperación, y problemas de sueño. Además, muchos estudios de diario mostraron que las personas que experimentaron distanciamiento psicológico del trabajo durante el tiempo libre reportaron un mejor estado de ánimo y menos fatiga durante la noche y a la mañana siguiente (Sonnetag y Bayer, 2005; Sonnetag, Binnewies, y Mojza, 2008). Igualmente, se ha demostrado que el distanciamiento psicológico durante el fin de semana, se relaciona positivamente con el estado de sentirse recuperado (la sensación de estar renovado y descansado) al comienzo de la semana laboral (Binnewies, Sonnetag, y Mojza, 2010).

Es posible pensar que aquellas personas que no se distancian psicológicamente de su trabajo podrían padecer de adicción al trabajo. Sin embargo, son conceptos distintos. La adicción al trabajo se refiere a trabajar excesivamente duro y la existencia de un fuerte e irresistible impulso de hacerlo (McMillan, O'Driscoll, y Burke, 2003), mientras que la ausencia de distanciamiento psi-

cológico significa permanecer cognitivamente ocupado con eventos estresantes experimentados en el trabajo sin necesariamente estar trabajando (Etzion, Eden, y Lapidot, 1998). En esta situación, la persona deberá invertir esfuerzos extras para recuperarse.

La *relajación* no requiere ningún tipo de esfuerzo por parte de la persona: por el contrario reduce la activación simpática (e.g., disminución del ritmo cardíaco, la tensión muscular) y aumenta el afecto positivo, por lo que facilita la recuperación (ver Sonnetag y Fritz, 2007). La relajación puede ser el resultado de actividades que se consideran relajantes como la meditación (Sonnetag y Geurts, 2009), una caminata ligera en un bello entorno natural, leer una novela o escuchar música (Hartig, Evans, Jamner, Davis, y Gärling, 2003; Pelletier, 2004). Sonnetag y Fritz (2007) demostraron que la relajación se relacionaba negativamente con la necesidad de recuperación, problemas de salud, cansancio emocional, y problemas de sueño. Además, Sonnetag et al. (2008) mostraron que la relajación por la noche se relacionaba positivamente con la serenidad por la mañana. Otro estudio, encontró que la relajación durante el fin de semana se relacionaba positivamente con un estado de sentirse recuperado en la mañana del lunes (Binnewies et al., 2010).

La *búsqueda de retos*, hace referencia a los sentimientos de competencia y capacidad como resultado de aprender cosas nuevas, ampliar horizontes, realizar actividades como nuevos deportes, nuevo hobby o comprometerse con trabajos de voluntariados (Sonnetag y Fritz, 2007; Sonnetag y Geurts, 2009). Este tipo de experiencias desafían a la persona sin agotar sus recursos, experimentando la percepción de ser capaces de realizar la actividad y sintiendo conformidad con el desempeño de la misma. La experiencia de búsqueda de retos facilita la recuperación porque ayuda a crear nuevos recursos personales, tales como habilidades, competencias, autoeficacia y un estado de ánimo positivo (Sonnetag y Fritz, 2007). La evidencia científica disponible hasta el momento sugiere que la búsqueda de retos se relaciona negativamente con la necesidad de recuperación, el agotamiento emocional, y síntomas depresivos (Sonnetag y Fritz, 2007), y se relaciona positivamente con la activación positiva de la mañana siguiente (Sonnetag et al., 2008). Además, Fritz y Sonnetag (2006) estudiaron que las personas con altos niveles de búsqueda de retos durante las vacaciones presentaban menores niveles de agotamiento al regresar al trabajo.



Finalmente, el *control sobre el tiempo libre* hace referencia al grado de decisión que tiene un individuo para elegir realizar una actividad en su tiempo libre, así como decidir cuándo y cómo realizarla. Debido a que la experiencia de control puede aumentar la autoeficacia y los sentimientos de competencia por la satisfacción del deseo general de la persona de controlar los acontecimientos en su vida (Sonnetag y Fritz, 2007), puede ser un recurso externo que promueva la recuperación. Sonnetag y Fritz (2007) encontraron que el control se relacionaba negativamente con la necesidad de la recuperación, problemas de salud, agotamiento emocional, síntomas depresivos, y problemas para dormir y, positivamente con la satisfacción con la vida.

Como expusimos anteriormente, los resultados de numerosos estudios apoyan la funcionalidad de las experiencias de recuperación en el proceso de recuperación. Sin embargo, probablemente existan otras experiencias útiles para la recuperación, como la experiencia de placer (Sonnetag y Geurts, 2009), el humor, la risa asociada (Demerouti et al., 2009), y sentirse feliz (Oerlemans, Bakker, y Demerouti, 2011, véase también Oerlemans, Bakker, y Veenhoven, 2011). Aquí hemos presentado las cuatro experiencias de recuperación propuestas por Sonnetag y Fritz (2007), objetos de estudio de numerosas investigaciones.

La recuperación como resultado: ¿Cómo me siento?

Además de estudiar la recuperación en términos de escenarios y procesos, puede ser estudiada como un resultado del proceso satisfactorio o defectuoso de recuperación. Sonnetag y Geurts (2009) distinguen tres tipos de resultados que son posibles de medir: *psicológicos* (e.g., la fatiga), *fisiológicos* (e.g., niveles de cortisol, la actividad cardiovascular) y *de comportamiento* (e.g., el rendimiento). Como hemos presentado en el apartado anterior, existe evidencia científica respecto los resultados del proceso de recuperación. En su mayoría, los estudios de este constructo, han sido estudios de diarios con medidas a nivel individual, cuyos resultados son en términos de sentirse recuperado, niveles de fatiga, estados afectivos (Sonnetag y Bayer, 2005; Sonnetag, et al., 2008, Sonnetag y Fritz, 2007), calidad del sueño (Sonnetag y Geurts, 2009; Tucker, Dahlgren, Akerstedt, y Waterhouse, 2008), niveles de *engagement* (Sonnetag, 2003; Sonnetag y Natter, 2004; Sonnetag, Mojza, Binnewies, y Scholl, 2008), y niveles de desempeño (Binnewies, et al. 2010; Fritz y Sonnetag, 2005), entre otras variables.

Por ejemplo Fritz, Sonnetag, Spector, y McInroe (2010) a través de un estudio de diario que 229 maestras/maestros de preescolar completaron antes, durante y después del fin de semana, encontraron que las experiencias de recuperación estaban asociadas a estados afectivos positivos y negativos al finalizar el fin de semana y durante la siguiente semana laboral. Los resultados de un estudio de diario, cumplimentado dos veces al día durante una semana laboral por 111 trabajadores de distintos sectores laborales, sugieren que la recuperación se relaciona positivamente con el *engagement* en el trabajo que a su vez previene la pérdida de los niveles de recuperación durante todo el día, especialmente cuando los estresores situacionales son bajos. Estos estresores situacionales parecen interrumpir los procesos recíprocos entre la recuperación y el *engagement* (Sonnetag, Mojza, Demerouti, y Bakker, en prensa).

En los estudios mencionados, los investigadores han combinado las diferentes perspectivas (escenarios, procesos y resultados) en diferentes estudios. En la vida real, estas perspectivas están íntimamente ligadas, por lo que es importante diferenciar bien cada una de ellas y no confundir escenarios con procesos o, procesos con resultados.

Y NOSOTROS COMO PSICÓLOGOS, ¿QUÉ PODEMOS HACER? CONCLUSIONES E IMPLICACIONES PRÁCTICAS

El objetivo de este artículo era realizar una revisión de la literatura científica de la recuperación del trabajo destacando, desde una perspectiva psicológica, su importancia para el bienestar psicosocial de las personas r y en contra del estrés laboral. Las oportunidades de recuperación, donde los estresores no están presentes, permiten a la persona reducir los síntomas del estrés y recobrar su energía y recursos. Son los procesos de recuperación los que pueden actuar como mediadores o moderadores entre las características psicosociales del trabajo y el bienestar laboral y general, restaurando los recursos perdidos y generando otros nuevos.

El estudio de este constructo positivo desde sus diferentes perspectivas, es de interés social y científico por sus implicaciones teóricas y prácticas. Desde una perspectiva teórica, podemos ampliar los modelos actuales de salud ocupacional incorporando la recuperación como variable antecedente, mediadora y/o resultado, pudiendo así tener un papel clave en la creación de espirales de bienestar.



Desde una perspectiva práctica, como psicólogos tenemos un papel fundamental incorporando la variable de recuperación en la prevención de los riesgos psicosociales. En este sentido, a nivel individual y clínico podemos identificar no solo los factores de riesgo que acompañan a una recuperación deficiente de una persona, sino también sus oportunidades de recuperación, durante y después de su jornada laboral, así como también a encontrar sus preferencias personales en actividades que les generen experiencias de recuperación.

A nivel organizacional, como promotores de la salud podemos basarnos en la evidencia científica para generar conciencia en gerentes y directores sobre la importancia del tiempo de descanso fuera y dentro del trabajo para el mantenimiento del bienestar laboral de sus empleados. Asimismo, podemos elaborar estrategias orientadas al (re)diseño de los tiempos y espacios de descansos, propuestas de actividades de recuperación dentro de las organizaciones, políticas y pautas para las posibles horas extras, para el trabajo y la disponibilidad (vía teléfono o e-mail) fuera del horario laboral.

Con todo ello, esperamos que la lectura del artículo fomente, no solo en campo de la Psicología Social y del Trabajo y las Organizaciones, sino también en distintos contextos y especialidades, a continuar estudiando e indagando en los procesos de recuperación del trabajo que promuevan que las personas puedan conseguir ese tan ansiado estado de completo bienestar psicológico, físico y social (definición de "salud" de la OMS, 1968).

REFERENCIAS

- AESST-Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo (2007): *Expert forecast on emerging psychosocial risks related to occupational safety and health*. Luxemburgo: Office for Official Publications of the European Communities.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., y Euwema, M. C. (2005). Job resources buffer the impact of job demands on burnout. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10, 170–180.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman. New York.
- Bekker, M. H. J., de Jong, P. F., Zijlstra, F. R. H., y van Landeghem, B. A. J. (2000). Combining care and work: Health, mood states, cognitive functioning and stress in male and female academics. *International Journal for Behavioral Medicine*, 7, 28–43.
- Binnewies, C., Sonnentag, S., y Mojza, E. J. (2009). Daily performance at work: Feeling recovered in the morning as a predictor of day-level job performance. *Journal of Organizational Behavior*, 30, 67–93.
- Binnewies, C., Sonnentag, S., y Mojza, E. J. (2010). Recovery during the weekend and fluctuations in weekly job performance: A four-week longitudinal study examining intra-individual relationships. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83, 419–441.
- Boucsein, W., y Thum, M. (1997). Design of work/rest schedules for computer work based on psychophysiological recovery measures. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 20, 51–57.
- Brown, D. R. (1990). Exercise, fitness, and mental health. En C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. S. Sutton, y B. D. McPherson (Eds.), *Exercise, fitness, and health: A consensus of current knowledge* (pp. 607–626). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Colombo, V., Cifre, E. y Salanova, M. (Mayo, 2011) *Can Information and Communication Technology workers can recover although...?* Presentado en la conferencia de European Association of Work and Organizational Psychology, Maastricht, Holanda.
- Cox, R. C. (2002). Exercise psychology. En R. C. Cox (Ed.), *Sports psychology, concepts and applications* (5th ed, pp. 366–389). Boston: McGraw Hill.
- Craig, A., y Cooper, R. E. (1992). Symptoms of acute and chronic fatigue. En A. P. Smith y D. M. Jones (Eds.), *Handbook of human performance*. Vol. 3, pp. 289–339. London, England: Academic Press.
- Dababneh, A.J, Swanson, N., y Shell, R.L. (2001). Impact of added rest breaks on the productivity and well being of workers. *Ergonomics*, 44, p. 164–74.
- De Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., De Weerth, C., Taris, T. y Sonnentag, S. (2009). Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. *Journal of Occupational Health*, 51, 13-25.
- de Croon, E. M., Sluiter, J. K., Frings-Dresen, M. H. W. (2006). Psychometric properties of the need for recovery after work scale: test-retest reliability and sensitivity to detect change. *Journal of Occupational Environmental Medicine*, 63, 202–206.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Geurts, S. A. E., y Taris, T. W., (2009) Daily Recovery from Work -related effort during non-work time. En S. Sonnentag, P. L. Perrewé, y D. C. Ganster (Eds.), *Current perspectives on job-*



- stress recovery. *Research in occupational stress and well-being* (Vol. 7, pp. 85–123). United Kingdom: Emerald.
- Etzion, D., Eden, D., y Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology, 83*, 577-585.
- European Agency for Safety and Health at Work (2011) Pan-European poll on occupational health and safety for EU-OSHA. http://osha.europa.eu/en/safety-health-in-figures/index_html.
- Fritz, C. y Sonnentag, S. (2005). Recovery, health, and job performance: Effects of weekend experiences. *Journal of Occupational Health Psychology, 10*, 187-199.
- Fritz, C. y Sonnentag, S. (2006) Recovery, well-being, and performance-related outcomes: The role of work load and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology, 91*, 936-945.
- Fritz, C., Sonnentag, S., Spector, P. E., y McInroe, J. (2010). The weekend matters: Relationships between stress recovery and affective experiences. *Journal of Organizational Behavior, 31*, 1137–1162.
- Frone, M. R., Russell, M., y Cooper, M. L. (1997). Relation of work–family conflict to health outcomes: A four-year longitudinal study of employed parents. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 70*, 325–335.
- Geurts, S. A. E., Kompier, M. A. J., Roxburgh, S. y Houtman, I. L. D. (2003). Does work-home interference mediate the relationship between workload and well-being? *Journal of Vocational Behavior, 63*, 532-559.
- Geurts, S. A. E., y Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health, 32*, 482–492.
- Grossman, A., Bouloux, P., Price, P., Drury, P. L., Lam, K. S., Turner, T., y Sutton, J. (1984). The role of opioid peptides in the hormonal responses to acute exercise in man. *Clinical Science, 67*, 483–491.
- Hartig, T., Evans, G.W., Jamner, L.J., Davis, D.S. y Gärling, T. (2003) 'Tracking restoration in natural and urban field settings', in *Journal of Environmental Psychology, 23*, 109-123.
- Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, culture, and community: The psychology and physiology of stress*. New York: Plenum Press.
- Lisper, H., y Eriksson, B. (1980). Effects of the length of a rest break and food intake on subsidiary reaction-time performance in an 8-hour driving task. *Journal of Applied Psychology, 65*, 117–122.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., y Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397–422.
- McAuley, E., Kramer, A. F., y Colcombe, S. J. (2004). Cardiovascular fitness and neurocognitive function in older adults: A brief review. *Brain, Behavior, & Immunity, 18*, 214–220.
- McMillan, L.H.W., O' Driscoll, M.P. y Burke, R. J. (2003). Workaholicism: A review of theory, research and new directions. En C.L. Cooper y I.T. Robertson (eds.) *International Review of Industrial and Organizational Psychology* (pp. 167-190). New York: John Wiley.
- Meijman, Th. F., y Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. En P. J. D. Drenth y H. Thierry (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology: Vol. 2. Work psychology* (pp. 5–33). Hove, England: Psychology Press.
- Oerlemans, W. G. M., Bakker, A. B., y Demerouti, E. (2011.) *How feeling happy helps to successfully recover from work: a day reconstruction study*. Conference presentation in the 15 th Conference of the European Association of Work and Organizational Psychology. Maastricht, The Netherlands.
- Oerlemans, W. G. M., Bakker, A. B., y Veenhoven, R. (2011). Finding the key to happy aging: a day reconstruction study of happiness. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 10.1093/geronb/gbr040*.
- Paracelsus, P. (1567). On the Miners' Sickness and other Miners' Diseases. En HE Sigerist (ed). *Four Treatises of Paracelsus*. Baltimore: Johns Hopkins Press (1941).
- Parkinson, B., y Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion, 13*, 277–303.
- Peiró, J. M, y Rodríguez, I. (2008). Estrés laboral, liderazgo y Salud organizacional. *Papeles de Psicólogo, 29*, (1), 68-82.
- Pelletier, C. L. (2004). The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis. *Journal of Music Therapy, 41*, 192–214.
- Raglin, J. S., y Morgan, W. P. (1985). Influence of vigorous exercise on mood state. *Behavior Therapy, 8*, 179–183.
- Randstad (2012). Las tecnologías destruyen las fronteras entre vida privada y laboral. <http://www.randstad.es/content/aboutrandstad/noticias-eventos/noticias/candidate/2012/vida-privada-laboral.xml>.



- Reinecke, L. (2009). Games at work: The recreational use of computer games during work hours. *Cyberpsychology & Behavior*, 12 (4), 461-465.
- Ruderman, M. N., Ohlott, P. J., Panzer, K., y King, S. N. (2002). Benefit of multiple roles for managerial women. *Academy of Management Journal*, 45, 369-386.
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6, 196 - 210.
- Sonnentag, S. y Bayer, U. (2005). Switching off mentally: Predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10, 393 - 414.
- Sonnentag, S. y Natter, E. (2004). Flight attendants' daily recovery from work: Is there no place like home? *International Journal of Stress Management*, 11, 366-391.
- Sonnentag, S., Binnewies, C., y Mojza, E. J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93, 674-684.
- Sonnentag, S., Mojza, E. J., Binnewies, C., y Scholl, A. (2008). Being engaged at work and detached at home: A week-level study on work engagement, psychological detachment, and affect. *Work y Stress*, 22, 257-276.
- Sonnentag, S., Mojza, E. J., Demerouti, E., y Bakker, A. B. (in press). Reciprocal relations between recovery and work engagement: The moderating role of job stressors. *Journal of Applied Psychology*.
- Sonnentag, S., y Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 204- 221.
- Sonnentag, S., y Geurts, S. A. E. (2009). Methodological issues in recovery research. En S. Sonnentag, P. Perrewé, y D. Ganster (Eds.), *Currents perspectives on job-stress recovery* (pp. 1-36). Bingley, UK: Emerald.
- Sonnentag, S., y Jelden, S. (2009). Job stressors and the pursuit of sport activities: A day-level perspective. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14, 165-181.
- Sonnentag, S., y Zijlstra, F. R. H. (2006). Job characteristics and off-job time activities as predictors for need for recovery, well-being, and fatigue. *Journal of Applied Psychology*, 91, 123 - 142.
- Trougakos, J.P., Beal, D.J., Green, S.G., y Weiss, H.M. (2008). Making the break count: An episodic examination of recovery, activities, emotional experiences, and positive affective displays. *Academy of Management Journal*, 51, p. 131-146.
- Tucker, P., Dahlgren, A., Akerstedt, T., y Waterhouse, J. (2008). The impact of free-time activities on sleep, recovery, and well-being. *Applied Ergonomics*, 39, 653-662.
- Yeung, R. R. (1996). The acute effects of exercise on mood state. *Journal of Psychosomatic Research*, 40, 123-141.

