



Psicothema

ISSN: 0214-9915

psicothema@cop.es

Universidad de Oviedo

España

Demerouti, Evangelia; Sanz Vergel, Ana Isabel  
Recuperación diaria y bienestar: una visión general  
Psicothema, vol. 24, núm. 1, 2012, pp. 73-78  
Universidad de Oviedo  
Oviedo, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72723431012>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en [redalyc.org](http://redalyc.org)

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal  
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

## Recuperación diaria y bienestar: una visión general

Evangelia Demerouti<sup>1</sup> y Ana Isabel Sanz Verge<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Eindhoven University of Technology y <sup>2</sup> IE University

El objetivo de este artículo es realizar una revisión de la literatura sobre la recuperación diaria del estrés y sus efectos sobre el bienestar. En concreto, se discutirán teorías que pueden ayudar a entender el proceso de recuperación, exponiendo los distintos conceptos existentes para referirse a este fenómeno y a sus consecuentes. Además, se presentan resultados empíricos de diversos estudios de diario que han analizado qué actividades pueden facilitar u obstaculizar la recuperación diaria. Finalmente, se expone un marco general de aproximación al estudio de la recuperación diaria, remarcando su importancia como posible moderador que amortigua los efectos negativos de las demandas laborales.

*Daily recovery and well-being: An overview.* The aim of this article is to provide a literature review on daily recovery and its effects on well-being. Specifically, we will discuss theories that help us understand the process of recovery and we will clarify how recovery and its potential outcomes have been conceptualized so far. Subsequently, we present empirical findings of diary studies addressing the activities that may facilitate or hinder daily recovery. We conclude with an overall framework from which recovery can be understood, claiming that daily recovery is an important moderator in the buffering process of the negative effects of job demands.

La complejidad creciente de las organizaciones y el aumento de la competitividad entre empresas hace que cada vez aumenten más las demandas laborales, hasta tal punto que el estrés laboral o el desgaste profesional se han convertido en problemas serios que persisten en muchos países. Mientras que existe una literatura considerable sobre las consecuencias de las demandas laborales (por ejemplo, Bakker y Demerouti, 2007), se ha puesto un menor énfasis en el papel que tiene la recuperación del estrés. En esta revisión argumentamos que una adecuada recuperación diaria del estrés es crucial para el mantenimiento del bienestar. La recuperación puede ocurrir en el contexto laboral, lo que se conoce como *recuperación interna*, o bien fuera del mismo, lo que conocemos como *recuperación externa* (Geurts y Sonnentag, 2006). La recuperación interna se consigue mediante pequeños descansos durante la jornada laboral, mientras que la externa tiene lugar después del trabajo, los fines de semana, o durante períodos más largos como las vacaciones. Aunque un período extenso de descanso ayuda a las personas a sentirse recuperadas, lo cierto es que los efectos saludables de las vacaciones desaparecen rápidamente (De Bloom, Kompier, Geurts, De Weerth, Taris y Sonnentag, 2008). Por ello, la recuperación que tiene lugar diariamente o durante los fines de semana puede ser más importante para proteger nuestro bienestar (Sonnentag, 2001).

El objetivo de este artículo es conocer en mayor profundidad el proceso de la recuperación diaria a través de la discusión de: (1)

teorías sobre la recuperación; (2) el concepto de recuperación y sus posibles consecuencias; (3) estudios empíricos sobre actividades que pueden facilitar u obstaculizar la recuperación diaria; y (4) los posibles mecanismos que subyacen a este proceso. Finalmente, se proponen sugerencias para la investigación futura, incluyendo un modelo general de aproximación al estudio de esta temática.

### Marco teórico

A continuación, exponemos brevemente los tres principales modelos teóricos que explican el papel de la recuperación.

### El modelo de esfuerzo-recuperación

El papel fundamental que tiene la recuperación del estrés puede ser entendido desde la perspectiva del modelo de esfuerzo-recuperación (Meijman y Mulder, 1998). El argumento central de esta teoría es que el esfuerzo que se realiza en el trabajo se asocia inevitablemente con reacciones de estrés agudo como un aumento de la tasa cardíaca o mayores niveles de fatiga. Ante situaciones que requieren un esfuerzo se activa el eje simpático-adrenal-medular (SAM), que, a través de la secreción de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), regula la actividad cardiovascular. Bajo situaciones muy estresantes, el eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA), a través del cortisol o la «hormona del estrés», prepara al cuerpo para enfrentarse a dichas circunstancias (Clow, 2001). En condiciones normales, las reacciones relacionadas con el estrés vuelven a una línea base una vez finalizada la jornada laboral. Por lo tanto, no existe un riesgo para la salud si la persona tiene la oportunidad de recuperarse antes de comenzar la siguiente jornada. Sin embargo, si las reacciones de estrés agudo se prolongan durante un período más extenso de tiempo, manteniéndose la activación sim-

pática, la recuperación es incompleta (Geurts y Sonnentag, 2006). Cuando existe esta falta de recuperación es posible entrar en un círculo vicioso, ya que la persona comienza la jornada laboral en un estado psicofisiológico subóptimo, teniendo que realizar un esfuerzo adicional para contrarrestarlo y que su rendimiento no se vea afectado. De este modo, se produce un efecto acumulativo que termina en problemas de salud crónicos.

### *Teoría de la Conservación de Recursos*

Una segunda teoría que resulta útil para describir el proceso de recuperación del estrés es la teoría de la *Conservación de Recursos* (COR), desarrollada por Hobfoll (1998). El supuesto central de esta teoría es que las personas se esfuerzan por obtener, mantener o construir recursos que son importantes para ellos. Al hablar de recursos, Hobfoll se refiere a una categoría heterogénea que incluye características personales (por ejemplo, autoestima), objetos (por ejemplo, ropa), condiciones (por ejemplo, una buena posición social) o energía (por ejemplo, el nivel de vitalidad). Estos recursos pueden resultar útiles por tener valor en sí mismos o porque sirven como vehículo para obtener otros recursos valiosos. Según esta teoría, el estrés surge cuando dichos recursos que suponen un valor para la persona no se consiguen después del esfuerzo invertido, o bien se pierden aquellos previamente obtenidos. Determinados recursos, como el nivel de vitalidad, pueden perderse tras enfrentarse a situaciones estresantes en el trabajo, por lo que los empleados tratarán de renovarlos tras finalizar la jornada laboral.

Bakker, Van Emmerik, Geurts y Demerouti (2008) llevaron a cabo un estudio de diario para comprobar empíricamente el modelo de esfuerzo-recuperación y la teoría COR. Los resultados mostraron que el nivel diario de engagement dependía de la recuperación existente entre una jornada laboral y la siguiente, y que a su vez, los niveles de engagement predecían el rendimiento diario de la persona. Además, esta investigación sugiere que la recuperación consigue convertir las demandas laborales en retos, ya que se observó que cuando la persona se recuperaba suficientemente entre una jornada y la siguiente, las demandas laborales se relacionaban positivamente con el engagement.

### *Modelo de la Carga Alostática*

El término «alostasis» hace referencia al proceso por el cual los sistemas fisiológicos se ajustan para pasar de un nivel de activación a otro, como es el caso del ciclo actividad-descanso que se trabaja en el campo de la recuperación (Sterling, 2004). Así pues, la Teoría de la Carga Alostática (MacEwen, 1998) describe detalladamente los sistemas fisiológicos que son cruciales para el proceso de recuperación, como el sistema nervioso simpático y parasimpático, el sistema inmunológico o el endocrino. Dichos sistemas «alostáticos» protegen al individuo de los estresores y cambian continuamente para adaptarse a las exigencias de la situación. Así pues, una respuesta correcta de los sistemas alostáticos ante la exposición a una «carga» (como por ejemplo la sobrecarga laboral) comenzaría por el inicio de una respuesta para adaptarse a una situación demandante (por ejemplo, aumento de la tasa cardíaca). Esta respuesta se mantiene hasta que la situación demandante finaliza. En este caso, una vez que ya no existe emergencia, entraría en acción el sistema parasimpático y el organismo volvería a una situación de relajación. Este proceso de balance entre el sistema simpático y parasimpático permite una homeostasis. Sin embargo,

cuando este sistema de respuesta falla tiene lugar lo que se conoce como «carga alostática» (por ejemplo, si la presión sanguínea se mantiene elevada una vez que el estresor ha desaparecido).

### *¿Qué es la recuperación?*

La recuperación se refiere al proceso durante el cual los sistemas de funcionamiento del individuo vuelven a una línea base y el estrés se reduce (Sonnentag y Natter, 2004). Dicho de otro modo, nos referimos a actividades que reducen la fatiga y ayudan a que la persona recobre energía tanto a nivel psicológico como fisiológico. Sonnentag y Natter (2004) utilizaron en concreto el término «*experiencia de recuperación*», definido como el grado en que el individuo percibe que las actividades que realiza tras la jornada laboral le ayudan a renovar energía. En este sentido, las experiencias de recuperación son estrategias que utilizan las personas para evitar los efectos negativos de las situaciones estresantes (Sonnentag y Fritz, 2007).

Un aspecto a señalar es que este concepto se ha confundido habitualmente con otros términos relacionados pero no exactamente similares, como la necesidad de recuperación o la fatiga. Es importante distinguir estos términos, ya que el tipo de relación con otras variables se ve modificada y el proceso no es exactamente el mismo. Según Sonnentag y Zijlstra (2006), la fatiga es el *estado* resultante, o la *consecuencia* de haber tenido que estar activo para enfrentarse a una situación demandante, mientras que la recuperación es el *proceso* a través del cual se renuevan recursos y se vuelve a un equilibrio óptimo de los sistemas. Cuando aparece la fatiga, la persona siente una gran urgencia por tomarse un descanso de las demandas a las que se enfrenta. Ese sentido de urgencia se refiere a la *necesidad de recuperación* (p. 331), un estado emocional caracterizado por una resistencia a continuar enfrentándose a las demandas presentes o a aceptar nuevas demandas. Así pues, la fatiga y la necesidad de recuperación hacen referencia a la falta de recuperación pero no se centran en el proceso de renovación de recursos.

### *Actividades que promueven la recuperación*

A continuación distinguimos varias actividades que promueven la recuperación, basándonos en el trabajo de Sonnentag y cols. (por ejemplo, Sonnentag, 2001; Sonnentag y Bayer, 2005).

#### *El sueño*

Dado que el sueño tiene una función reparadora y ayuda a mantener el rendimiento (Horne, 2001), es necesario considerarlo como una actividad importante para la recuperación diaria. Desde un punto de vista empírico, se ha demostrado el papel crucial del sueño en el proceso de recuperación. Por ejemplo, en un estudio realizado con trabajadores de Universidad, se demostró que aquellas personas que invertían mucho esfuerzo durante la jornada laboral reportaban más quejas sobre su sueño durante la semana, lo cual es indicativo de una pobre recuperación (Van Hooff, Geurts, Kompier y Taris, 2007). Además, existe evidencia de que el nivel de activación cognitiva antes de acostarse se asocia con mayores perturbaciones del sueño. En concreto, Cropley, Dijk y Stanley (2006) encontraron que rumiar sobre asuntos laborales en las horas previas a acostarse se asociaba con niveles más elevados de perturbaciones del sueño.

La cantidad de horas de sueño resulta importante, y mientras que los adultos necesitan una media de 7 a 9 horas por noche, los niños necesitan alrededor de 9 o incluso 10 horas (Carskadon y Dement, 2005). Sin embargo, no solo la cantidad sino la calidad del sueño resultan vitales para una adecuada recuperación (por ejemplo, Craig y Cooper, 1992). En un estudio realizado en España con profesionales de los servicios de emergencias, se ha demostrado que cuando la vida personal dificulta el desempeño de las tareas laborales, una adecuada calidad del sueño amortigua los efectos negativos de dicho conflicto sobre la sintomatología psicológica (Sanz-Vergel, Demerouti, Mayo y Moreno-Jiménez, 2011). Además, en un estudio de diario, Sonnentag, Binnewies y Mojza (2008) encontraron que la calidad del sueño tenía efectos al día siguiente, relacionándose positivamente con la serenidad y el afecto positivo, y negativamente con la fatiga y con el afecto negativo.

#### *Actividades relajantes y de bajo esfuerzo*

Las actividades relajantes como la meditación, el yoga, o dar un paseo, tienen una función reparadora porque no requieren el gasto de recursos que implican normalmente las tareas laborales (Sonnentag, 2001). En relación con este tipo de actividades se encuentran aquellas que requieren un bajo esfuerzo por parte del individuo, ya que son pasivas y no imponen más demandas al sistema psicobiológico (Sonnentag y Natter, 2004). Ver la televisión, escuchar música, o sentarse en el sofá sin hacer nada, son ejemplos de este tipo de actividades (Kleiber, Larson y Csikszentmihalyi, 1986).

La evidencia empírica sobre el efecto de este tipo de actividades no es muy amplia, y los estudios realizados muestran resultados no concluyentes. El estudio de Sonnentag (2001) mostró que el tiempo empleado en realizar actividades de bajo esfuerzo se relacionaba de forma positiva con el nivel de bienestar en la noche. Sin embargo, Rook y Zijlstra (2006) encontraron un efecto muy débil de estas actividades sobre la recuperación, y en algunos casos incluso no existía ningún impacto. En los trabajos más recientes, parece existir una tendencia a confirmar el valor positivo de estas actividades. Por ejemplo, Sonnentag y Fritz (2007) sí han encontrado un efecto positivo de la relajación que correlacionaba de forma negativa con las quejas sobre la salud, el agotamiento, los problemas de sueño y la necesidad de recuperación. Por su parte, Garrick, Winwood y Bakker (2008) encontraron que la meditación incrementaba la calidad de sueño y la recuperación entre turnos de trabajo.

#### *Actividades sociales*

Este tipo de actividades se centran en el contacto social, como asistir a reuniones, cenas, o llamar por teléfono a otras personas (Sonnentag, 2001). De este modo, las personas pasan tiempo con familiares, amigos, u otros grupos que pueden ayudarles a sentirse recuperados principalmente a través de dos mecanismos (Sonnentag, 2001). El primero de ellos es el apoyo social que proporciona el estar con otras personas, lo cual ayuda a reducir la influencia negativa de las demandas laborales sobre el bienestar (por ejemplo, Bakker, Demerouti y Euwema, 2005). El segundo mecanismo hace referencia a los recursos que se invierten en las actividades sociales, diferentes a aquellos que requieren las tareas laborales.

La investigación sobre esta temática ha proporcionado resultados interesantes que llaman a la reflexión. Sonnentag y Zijlstra

(2006) confirman que la actividad social ayuda a alcanzar un mayor bienestar al final del día y a sentir una menor necesidad de recuperación. Sin embargo, Sonnentag y Natter (2004) encontraron que implicarse en estas actividades se relacionaba con mayores sentimientos de depresión antes de acostarse. Una posible explicación de estos resultados es que el contacto social puede ser negativo en determinados casos, como reunirse con los amigos para hablar de los problemas del trabajo. En esta línea, Sanz-Vergel, Demerouti, Moreno-Jiménez y Mayo (2010) demostraron que hablar con otras personas sobre emociones positivas ayudaba a tener mayor vitalidad al final del día, mientras que hablar sobre asuntos negativos conducía a un mayor agotamiento, así como a un mayor conflicto entre el trabajo y la familia.

#### *Actividades físicas*

La actividad física es importante ya que contribuye a mejorar la salud tanto física como mental (McAuley, Kramer y Colcombe, 2004). Sus efectos beneficiosos se han explicado desde el punto de vista fisiológico y psicológico (Sonnentag, 2001). De los mecanismos fisiológicos, se ha prestado especial atención al papel positivo que ejercen las endorfinas, cuyo nivel aumenta tras realizar ejercicio físico (Grossman et al., 1984). A nivel psicológico, la «hipótesis de la distracción» argumenta que no es el ejercicio en sí lo que promueve la recuperación, sino el «respiro» que proporciona el liberarse de otros pensamientos y estresores del día a día (Raglin y Morgan, 1985). Este argumento se confirma en el estudio de Sonnentag (2001), ya que se observó que aquellas personas que empleaban más tiempo en actividades físicas mostraban mayor vitalidad y mejor humor al finalizar el día.

#### *Actividades creativas*

La investigación sobre el papel de los hobbies y las actividades creativas en el proceso de recuperación es muy escasa, pero los estudios iniciales sugieren que tienen una importante función reparadora. Los hobbies proporcionan oportunidades de crecimiento personal y de adquisición de recursos, además de resultar emocionalmente gratificantes. En un estudio con una muestra heterogénea de trabajadores, Winwood, Bakker y Winefield (2007) encontraron que aquellos que realizaban actividades creativas reportaban mejores niveles de sueño y de recuperación entre jornadas laborales, así como menores niveles de fatiga crónica. Con metodología de diario, Garrick et al. (2008) muestran que el implicarse en hobbies mejora la recuperación, lo que a su vez ejerce un efecto positivo sobre el engagement en los días posteriores. En la misma línea, Sonnentag y Fritz (2007) han propuesto las «*mastery experiences*» como estrategias útiles para recuperarse. Se trata de implicarse en retos como aprender un nuevo hobby o un nuevo deporte. Se ha demostrado que estas actividades tienen efectos positivos que perduran al día siguiente (Sonnentag et al., 2008).

#### *Distanciamiento psicológico*

El distanciamiento psicológico no representa una actividad en sí, sino una forma de pensar que facilita la recuperación diaria. Este término se utiliza para describir la sensación del individuo de estar lejos de la rutina laboral, no solo física sino mentalmente (Etzion, Eden y Lapidot, 1998). Estar fuera del lugar de trabajo no es suficiente para hablar de distanciamiento, sino que es necesario

dejar de pensar en los asuntos relacionados con el mismo (Sonnenstag y Fritz, 2007).

Los mecanismos subyacentes que explican por qué el «desconectar» nos ayuda a recuperarnos tienen que ver con los recursos utilizados. Tal y como se comentó anteriormente, cuando las personas continúan utilizando en su tiempo libre los mismos recursos que en el trabajo, los sistemas psicofisiológicos no vuelven a una línea base, sino que permanecen activados, inhibiéndose así el proceso de recuperación (Sonnenstag y Fritz, 2007). Sin embargo, las personas que consiguen distanciarse del trabajo reportan mejor humor, menos afecto negativo y menos fatiga, tanto al final del día como a la mañana siguiente (Sonnenstag y Bayer, 2005; Sonnenstag et al., 2008).

El distanciamiento psicológico resulta una estrategia especialmente útil en aquellos días en los que nos hemos enfrentado a un elevado número de demandas laborales (Sonnenstag y Bayer, 2005). Durante esos días, las personas pueden continuar trabajando en casa, pensando en las tareas que han quedado sin hacer o en la cantidad de trabajo acumulado que tendrán al día siguiente. Desconectar en estos casos es de vital importancia para evitar entrar en un círculo vicioso que termine generando problemas crónicos de salud.

#### Factores que inhiben la recuperación

Diariamente, los trabajadores se ven expuestos a una cierta cantidad de *demandas laborales*. Entre estas demandas, la sobrecarga de trabajo a menudo puede variar de un día a otro (Butler, Grzywacz, Bass y Linney, 2005). Cuando se analizan las variaciones producidas día a día en un mismo sujeto, se ha encontrado que los períodos de elevada carga de trabajo coinciden con un menor bienestar, lo cual sugiere que existe una pérdida de recursos energéticos durante dichos períodos (Totterdell, Wood y Wall, 2006).

Otra característica importante que influye sobre la recuperación diaria es el exceso de horas de trabajo. Tal y como Rau y Triemer (2004) argumentan, este estresor laboral hace que las personas tengan que mantener los niveles de rendimiento, aumentando así la fatiga. Estos autores realizaron un estudio en el que analizaban la presión sanguínea de los participantes durante 24 horas a través de un monitor portátil. Los resultados mostraron que aquellas personas que realizaban horas extraordinarias tenían mayor presión sistólica y diastólica en el trabajo, dificultades en su capacidad para recuperarse, problemas importantes de sueño y un mayor afecto negativo en el trabajo que aún perduraba por la noche.

Pero además de las tareas laborales, las personas tienen que enfrentarse a una serie de demandas en el terreno personal, las cuales pueden considerarse también como estresores de la vida diaria (Lepore y Evans, 1996). Situaciones como un problema con el coche, un conflicto con un familiar o tareas domésticas acumuladas pueden suponer un estrés añadido para la persona. El estudio de diario de Bolger, DeLongis, Kessler y Schilling (1989) mostró que dichos estresores aparecen regularmente y que por lo tanto pueden influir sobre la recuperación diaria. Este tipo de demandas agotan no solo los recursos energéticos, sino también los emocionales. Por ejemplo, se ha comprobado que atender a este tipo de demandas durante el fin de semana contribuye a disminuir el bienestar general, el rendimiento laboral, la iniciativa y el interés por aprender al comenzar la siguiente semana (Fritz y Sonnenstag, 2005).

#### Modelo del proceso de recuperación

En la figura 1 se representa el modelo que proponemos sobre el proceso de recuperación diaria. Este modelo parte del terreno laboral, puesto que lo que ocurre en el trabajo influye en gran medida sobre las oportunidades de recuperación en el ámbito personal. Siguiendo el modelo de esfuerzo-recuperación (Meijman y Mulder,

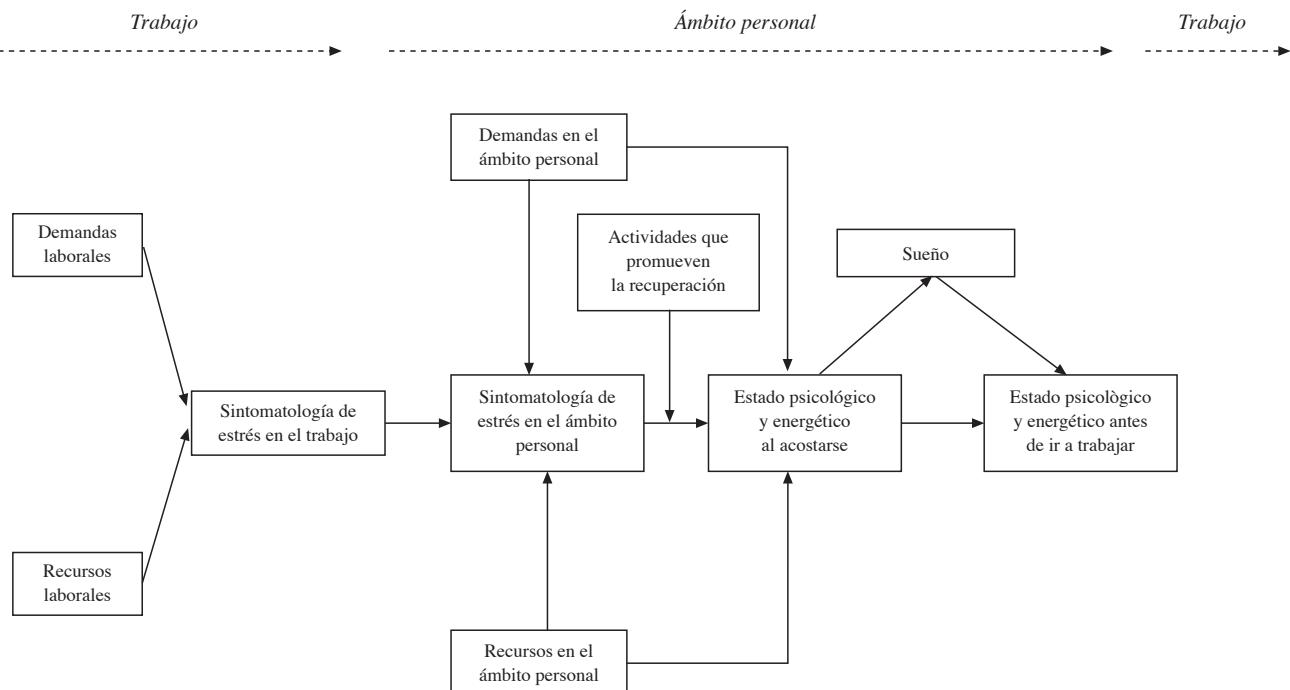


Figura 1. Modelo del proceso de recuperación diaria

1998), las demandas laborales son factores cruciales en este proceso ya que representan la carga externa que tiene un impacto negativo sobre los individuos, y que debe ser aliviada una vez finalizada la jornada. Mientras que las demandas laborales se relacionan de forma positiva con la sintomatología de estrés, los recursos laborales lo hacen de forma negativa.

Cuando las condiciones de trabajo hacen que las personas desarrollen esta sintomatología, no es extraño que dichas reacciones de estrés se traspasen al ámbito personal. Por lo tanto, se puede sugerir que síntomas de estrés como falta de concentración o irritabilidad puedan aparecer no solo en el trabajo, sino también en casa. En estos casos, el nivel de demandas o recursos que tenga el individuo en el ámbito personal puede influir en el proceso de recuperación. No es lo mismo llegar a casa y disfrutar de tiempo libre, que hacerlo y tener que continuar enfrentándose a nuevas tareas. Así pues, el tipo de actividades que se realizan fuera del trabajo modera la relación entre las reacciones de estrés y el estado psicológico y energético al llegar la noche. Cuando una persona realiza actividades que promueven la recuperación (por ejemplo, actividades físicas o sociales), el efecto negativo de la sintomatología de estrés sobre el estado psicológico y energético será más débil que si la persona continúa realizando actividades laborales (por ejemplo, consultar el correo electrónico en su tiempo libre).

Por último, es importante señalar que al finalizar el día puede que las personas no se encuentren aún lo suficientemente recuperadas como para enfrentarse a otro día de trabajo. En este sentido, la cantidad y la calidad del sueño son vitales para completar el proceso de recuperación. Para alcanzar una adecuada calidad de sueño es fundamental que al acostarse la persona se encuentre en un estado psicológico y energético que propicie la relajación. De este modo, a la mañana siguiente podremos sentirnos totalmente recuperados y comenzar un nuevo día de trabajo.

#### *Sugerencias para la investigación futura*

Para finalizar, presentamos una serie de sugerencias para la investigación futura sobre la recuperación diaria.

1. Uno de los mecanismos que sirven para explicar la relación entre el esfuerzo y la recuperación es el *conductual*, es decir, qué hace la persona para sentirse recuperada. En este sentido, hemos comentado posibles actividades que pueden ayudar en este proceso. La razón fundamental por la que dichas actividades promueven la recuperación es que no se emplean los mismos recursos que exigen las tareas laborales. Sin embargo, hasta el momento no sé conoce hasta qué punto la *calidad* de estas actividades se relaciona con la recuperación. Puede ser que determinados hobbies terminen resultando poco gratificantes, de modo que finalmente no contribuyen a renovar o adquirir recursos. La investigación futura debería atender a esta cuestión, teniendo en cuenta que más que la actividad en sí, hay que analizar si la persona la está realizando de forma voluntaria y le proporciona sensaciones positivas (Van Hooff et al., 2007).
2. Otro mecanismo explicativo del proceso de recuperación es el *psicológico*, que hace referencia al grado en que las personas pueden distanciarse mentalmente del trabajo. Rumiar sobre experiencias negativas vividas en el ámbito laboral obstaculiza la posibilidad de sentirse recuperado.

Sin embargo, un hallazgo interesante es que pensar en experiencias positivas relacionadas con el trabajo sí promueve la recuperación (Fritz y Sonnentag, 2005). Por lo tanto, un aspecto a tener en cuenta en el futuro es que el hecho de no distanciarse psicológicamente del trabajo puede resultar de utilidad siempre y cuando los pensamientos asociados sean agradables y ayuden a generar estados de ánimo positivos.

3. El estrés experimentado en el trabajo tiende a traspasar las barreras del ámbito laboral, entrando en la esfera personal. Por ejemplo, un conflicto con un compañero, experiencias de acoso psicológico en el trabajo, o preocupaciones por la inseguridad laboral hacen que los mecanismos de respuesta al estrés permanezcan activados al finalizar la jornada. En este sentido, sería interesante examinar qué tipos de estresores laborales tienden a influir en mayor medida sobre la vida personal. Identificarlos es importante para evitar la existencia de un conflicto entre el trabajo y la familia y que no se vea perjudicado el proceso de recuperación diaria del estrés.
4. Lo que da lugar a un proceso de recuperación adecuado puede diferir entre individuos (Rook y Zijlstra, 2006). Mientras que para algunas personas tomarse descansos regulares o períodos vacacionales resulta de ayuda, otros necesitan en mayor medida la recuperación diaria. Así pues, en línea con lo expuesto en los puntos 1 y 2, una actividad puede promover en mayor o menor medida la recuperación según las características y preferencias de cada persona. Identificar dichas características nos ayudaría a alcanzar un conocimiento más amplio sobre este fenómeno.
5. Finalmente, la mayor parte de la investigación sobre recuperación se basa en diseños de diario, es decir, aquellos en los que los participantes informan sobre sus sentimientos, pensamientos y actividades al menos una vez al día, durante varios días. Aunque este tipo de metodología permite establecer una conexión entre las experiencias cotidianas y su impacto sobre la salud y el bienestar diario, no es posible establecer una relación con problemas de salud a largo plazo. Por lo tanto, hasta el momento no se conoce la influencia que puede tener la falta de recuperación diaria en el desarrollo de enfermedades crónicas. Diseños longitudinales que cubran varios meses o incluso años son necesarios para poder analizar esta relación. Dado que el esfuerzo que implica este tipo de diseños es elevado, una posibilidad sería que los participantes contestaran varias veces al día a una serie de cuestiones, pero solo una vez al mes durante varios meses, en lugar de varios días consecutivos. Esto nos permitiría seguir analizando las variaciones que se producen en un mismo sujeto, pero a la vez se establecen conexiones entre el proceso de recuperación y sus efectos a largo plazo sobre la salud y el bienestar.

#### Nota de autor

El presente manuscrito es un trabajo parcialmente adaptado y actualizado en base a Demerouti, E., Bakker, A.B., Geurts, A.E.G., y Taris, T.W. (2009). Daily recovery from work-related effort during non-work time. En S. Sonnentag, P.L., Perrewé y D.C. Ganser (Eds.), Current perspectives on job-stress recovery: Research in Occupational Stress and Well being (Vol. 7, pp. 85-123). Bingley, UK: Jai Press.

## Referencias

- Bakker, A.B., y Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22, 309-328.
- 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.
- Bakker, A.B., van Emmerik, I.J.H., Geurts, S.A.E., y Demerouti, E. (2008). Recovery turns job demands into challenges: A diary study on work engagement and performance. *Working paper. Erasmus University Rotterdam*.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R.C., y Schilling, E.A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 808-818.
- Butler, A.B., Grzywacz, J.G., Bass, B.L., y Linney, K.D. (2005). Extending the demands-control model: A daily diary study of job characteristics, work-family conflict and work-family facilitation. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78, 155-169.
- Carskadon, M.A., y Dement, W.C. (2005). Normal human sleep overview. En M.H. Kryger, T. Roth y W.C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine* (4<sup>a</sup> ed., pp. 13-23). Philadelphia, PA: Elsevier Saunders.
- Clow, A. (2001). The physiology of stress. En F. Jones y J. Bright (Eds.), *Stress, Myth, Theory, and Research* (pp. 47-61). Harlow (UK): Prentice Hall.
- 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. State and trait (pp. 289-339). Londres: Academic Press.
- Cropley, M., Dijk, D.J., y Stanley, N. (2006). Job strain, work rumination and sleep in school teachers. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15, 181-196.
- De Bloom, J., Kompier, M.A.J., Geurts, S.A.E., De Weerth, C., y Sonnentag, S. (2008). Do we recover from vacation? The effects of vacation on health and well-being: A systematic review. *Working paper. Radboud University*.
- 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.
- Fritz, C., y Sonnentag, S. (2005). Recovery, health, and job performance: Effects of weekend experiences. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10, 187-199.
- Garrison, A.J., Winwood, P.C., y Bakker, A.B. (2008). *Leisure-time activities, recovery, and fatigue: A diary study*. Internal Report. University of South Australia, Adelaide.
- 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 & Health*, 32, 482-492.
- Grossman, A., Bouloux, P., Price, P., Drury, P.L., Lam, K.S., Turner, T., Thomas, J., Besser, G.M., y Sutton, J. (1984). The role of opioid peptides in the hormonal responses to acute exercise in man. *Clinical Science*, 67, 483-491.
- Hobfoll, S.E. (1998). *Stress, culture and community. The psychology and philosophy of stress*. Nueva York: Plenum.
- Horne, J.A. (2001). State of the art: Sleep. *The Psychologist*, 14, 302-306.
- Kleiber, D., Larson, R., y Csikszentmihalyi, M. (1986). The experience of leisure in adolescence. *Journal of Leisure Research*, 18, 169-176.
- Lepore, S.J., y Evans, G.W. (1996). Coping with multiple stressors in the environment. En M. Zeidner y N. Endler (Eds.), *Handbook of Coping: Theory, Research and Applications* (pp. 350-377). Nueva York: Wiley.
- 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.
- McEwen, B.S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Science*, 840, 33-44.
- Meijman, T.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, pp. 5-33). Hove: Psychology Press.
- Raglin, J.S., y Morgan, W.P. (1985). Influence of vigorous exercise on mood state. *Behavior Therapy*, 8, 179-183.
- Rau, R., y Triemer, A. (2004). «Overtime in relation to blood pressure and mood during work, leisure, and night time». *Social Indicators Research*, 67, 51-73.
- Rook, J., y Zijlstra, F. (2006). The contribution of various types of activities to recovery. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15, 218-240.
- Sanz-Vergel, A.I., Demerouti, E., Mayo, M., y Moreno-Jiménez, B. (2011). Work-home interaction and psychological strain: The moderating role of sleep quality. *Applied Psychology: An International Review*, 60, 210-230.
- Sanz-Vergel, A.I., Demerouti, E., Moreno-Jiménez, B., y Mayo, M. (2010). Work-family balance and energy: A day-level study on recovery conditions. *Journal of Vocational Behavior*, 76, 118-130.
- 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.V. (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., Binnewies, C., y Mojza, A.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., 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 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., y Zijlstra, F.R.H. (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue. *Journal of Applied Psychology*, 91, 330-350.
- Sterling, P. (2004). Principles of allostasis: Optimal design, predictive regulation, pathophysiology and rational therapeutics. En J. Schulkin (Ed.), *Allostasis, homeostasis, and the costs of adaptation* (pp. 2-36). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Totterdell, P., Wood, S.J., y Wall, T.D. (2006). An intra-individual test of the demands-control model: A weekly diary study of job strain in portfolio workers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78, 1-23.
- Van Hooff, M.L.M., Geurts, S.A.E., Kompier, M.A.J., y Taris, T.W. (2007). Workdays, in-between workdays, and the weekend: A diary study on effort and recovery. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 80, 599-613.
- Winwood, P.C., Bakker, A.B., y Winefield, A.H. (2007). An investigation of the role of non-work-time behavior in buffering the effects of work-strain. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 49, 862-871.