

# RECUPERACIÓN LABORAL FUERA DEL TRABAJO: UNA REVISIÓN PARAGUAS DE REVISIONES SISTEMÁTICAS Y METAANÁLISIS

## RECOVERY FROM WORK: AN UMBRELLA REVIEW OF SYSTEMATIC REVIEWS AND META-ANALYSIS

M. ÁNGELES LÓPEZ-GONZÁLEZ<sup>1</sup>, BERTA DE-MARÍA<sup>2</sup>,  
FERNANDO RUBIO-GARAY<sup>2</sup>, FRANCISCO RODRÍGUEZ-  
CIFUENTES<sup>1</sup>, SAMUEL FERNÁNDEZ-SALINERO SAN MARTÍN<sup>1</sup>,  
FELISA LATORRE<sup>1</sup> Y GABRIELA TOPA<sup>2</sup>

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

López-González, M. A., De-María, B., Rubio-Garay, F., Rodríguez-Cifuentes, F., Fernández-Salinero San Martín, S., Latorre, F. y Topa, G. (2022). Recuperación laboral en empleados fuera del trabajo: una revisión paraguas de revisiones sistemáticas y metaanálisis [Recovery from Work: An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-analysis]. *Acción Psicológica*, 19(1), 1–20. <https://doi.org/10.5944/ap.19.1.37128>

### Resumen

El trabajo es una condición fundamental de la vida humana pero puede resultar disfuncional por acarrear consecuencias indeseadas y nefastas en determinadas situaciones. En este contexto se entiende la recuperación del trabajo (*recovery*) como contrapunto a los procesos de

tensión a los que se ve sometida la persona en su puesto de trabajo. Dentro de las diferentes estrategias que los trabajadores ponen en marcha para recuperarse, resultan de especial relevancia las llevadas a cabo fuera de su horario laboral. El interés científico en esta materia queda patente en la publicación de numerosas revisiones sistemáticas en los últimos años. El objetivo de este estudio es clarificar y aportar evidencia sobre los resultados de las revisiones sistemáticas realizadas hasta la fecha. Así, se realizó una

**Correspondence address [Dirección para correspondencia]:** M. Ángeles López-González, Departamento de Psicología, Universidad Rey Juan Carlos, España.

**Email:** [angeles.lopezg@urjc.es](mailto:angeles.lopezg@urjc.es)

**ORCID:** M. Ángeles López-González (<https://orcid.org/0000-0002-1107-7121>), Berta De-María (<https://orcid.org/0000-0002-5767-8977>), Fernando Rubio Garay (<https://orcid.org/0000-0003-0387-7441>), Francisco Rodríguez-Cifuentes (<https://orcid.org/0000-0001-9633-9137>), Samuel Fernández-Salinero San Martín (<https://orcid.org/0000-0003-0418-2828>), Felisa Latorre (<https://orcid.org/0000-0002-1692-2347>) y Gabriela Topa (<https://orcid.org/0000-0002-9181-8603>).

<sup>1</sup> Universidad Rey Juan Carlos, España.

<sup>2</sup> Universidad Nacional de Educación a Distancia, España.

Recibido: 14 de abril de 2022.

Aceptado: 25 de mayo de 2022.

revisión paraguas de revisiones sistemáticas y metaanálisis sobre la recuperación laboral fuera del horario de trabajo. Para ello se llevó a cabo una búsqueda sistemática de documentos potencialmente relevantes en seis bases de datos, tanto temáticas como multidisciplinares. Se recuperaron ocho revisiones sistemáticas y metanálisis que cumplieron los criterios de inclusión establecidos. El análisis de contenido de los trabajos seleccionados permitió identificar diversas perspectivas o encuadres en el estudio de la recuperación laboral externa: (a) el período temporal; (b) las características del trabajo; (c) las experiencias de recuperación; (d) las actividades de recuperación; (e) los procesos que impiden que la recuperación sea efectiva; y (f) las variables cercanas al proceso de recuperación. Asimismo, se sistematizaron las principales variables sustantivas de naturaleza laboral y psicosocial consideradas en los diversos trabajos. Se discute la escasa atención prestada en los estudios revisados a las posibles diferencias culturales que podrían afectar al proceso de recuperación. Además, ninguna investigación hace mención especial a la pandemia por la COVID-19 en la recuperación laboral, ni tampoco a la potencial influencia de las nuevas realidades laborales en auge como el teletrabajo o los espacios virtuales compartidos (*co-working*).

**Palabras clave:** Recuperación laboral; recuperación externa; empleados; fuera del trabajo; revisión paraguas.

## Abstract

Work is a fundamental condition of human life, but it can become dysfunctional because in certain situations it may lead to undesirable and harmful consequences. In this context, recovery from work (recovery) is conceived as a counterpoint to the straining processes to which the employee is exposed in the workplace. Among the different recovery strategies adopted by workers, those carried out outside working hours are especially relevant. Scientific interest in this field is evidenced by the publication of numerous systematic reviews in recent years. The aim of this study is to shed light and provide evidence on the results of the systematic reviews carried out to date. Thus, it was

conducted an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses on work recovery outside working hours. To this end, a systematic search of potentially relevant documents was implemented in six databases, both thematic and multidisciplinary. Eight systematic reviews and meta-analyses that met the established inclusion criteria were retrieved. The content analysis of the selected papers enabled us to identify different approaches to the study of external work recovery: (a) time period; (b) work characteristics; (c) recovery experiences; (d) recovery activities; (e) processes that hinder effective recovery; and (f) variables proxy to the recovery process. Likewise, the main considered substantive occupational and psychosocial variables were systematized. It is discussed the scarce attention paid in the reviewed studies to possible cultural differences that could potentially influence the recovery process. Furthermore, no research has made special reference to the COVID-19 pandemic in work recovery, nor to the potential influence of new emerging work realities such as teleworking or co-working.

**Keywords:** Work recovery; external recovery; employees; off-work; umbrella review.

## Introducción

El trabajo es una parte fundamental de la vida que provee a las personas de oportunidades para el desarrollo de un autoconcepto positivo, estatus y prestigio social, y les permite obtener un salario para asegurar su supervivencia, conectar socialmente con otras personas y estructurar el tiempo o desplegar y mejorar sus habilidades. El trabajo, además, dignifica a la persona y es un bien social que permite hacer frente a las desigualdades cuando es estable y se lleva a cabo en condiciones dignas (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 1999).

No obstante, en ocasiones el trabajo también puede resultar disfuncional como cuando se hace repetitivo, no potencia adecuadamente la autonomía personal, tiene un carácter deshumanizante u ocasiona la percepción de sobrecarga o de estrés (ver Topa, 2012). En este sentido, si bien

el estrés puede provocar una activación general del organismo que favorece la consecución de conductas exitosas, también puede acarrear efectos indeseados y consecuencias nefastas a largo plazo. En este contexto, durante el siglo pasado surge el término tensión (*strain*) para referirse a las consecuencias negativas relacionadas con el estrés, como el absentismo, las quejas por dolencias físicas o la ansiedad. Desde la Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, se han propuesto diversas teorías y modelos explicativos que conciben el origen de la tensión como una interacción entre variables presentes en la actividad laboral tales como, el modelo relacional Persona-Ambiente (P-E Fit model; Caplan et al., 1980; French et al., 1982) o el modelo Demandas-Control (Karasek y Theorell, 1990). Estos modelos teóricos han orientado de manera inevitable los desarrollos futuros, otorgando una gran importancia a los aspectos psicológicos involucrados en el proceso de estrés, y como reconoce el propio Karasek (1979) dejando fuera, habitualmente, la consideración de aspectos físicos relacionados con el estrés laboral (Vischer, 2007).

Entre las consecuencias asociadas al proceso de estrés es especialmente relevante el agotamiento, que aparece como resultado de una tensión física, afectiva y/o cognitiva intensa (Demerouti et al., 2001) cuando se mantienen presentes las demandas durante un largo periodo de tiempo. En este sentido, el agotamiento emocional parece predecir el cinismo, tanto a un nivel cognitivo, como afectivo y comportamental (Atalay et al., 2022). Además, tanto el agotamiento como el cinismo se han relacionado con el síndrome de estar quemado o *burnout* cuyas consecuencias negativas en el plano individual y organizacional ha sido mostrado extensamente por la literatura (Ginoux et al., 2021).

### ***Recuperación laboral: conceptualización y tipos***

Independientemente de la interacción entre las condiciones de trabajo y los recursos o capacidades con los que cuenta la persona, es innegable que el trabajo supone una actividad y un esfuerzo, físico y mental del que debe recuperarse el trabajador. En este contexto, se entiende la recuperación del trabajo (*recovery*) como contrapunto a

los procesos de tensión a los que se ve sometida la persona en su puesto de trabajo. Esta recuperación engloba las diferentes estrategias que los trabajadores ponen en marcha para recobrar las energías perdidas.

Pese a lo intuitivo que pueda parecer este término, la realidad nos muestra un gran entramado teórico que se ha ido desarrollando a lo largo de los años. De esta manera, en la literatura científica se hace patente cómo las diferentes actividades asociadas a la recuperación pueden realmente no contribuir a la misma si la persona no lo percibe como tal. En este sentido, Sonnentag y Fritz (2015) plantean la idea de «experiencias de recuperación» (*recovery experiences*) para representar dicha percepción subjetiva sobre si el descanso durante el tiempo de ocio, ya sea pasivo o activo, ha resultado efectivo. Las autoras proponen cuatro dimensiones: distanciamiento psicológico, búsqueda de retos, relajación y control. Además, existen otros términos relacionados con las experiencias de recuperación como, por ejemplo, la «necesidad de recuperación» que se refiere al apremio por liberarse de las exigencias laborales y poder recuperarse de estas. Como puede observarse, los aspectos psicosociales son fundamentales para entender el fenómeno de la recuperación, si bien la propia Sonnentag (ver Sonnentag y Geurts, 2009) otorga importancia al descanso físico cuando reconoce que la relajación se produce tanto física como mentalmente.

Además, a pesar de las diferencias con otros constructos, este concepto ha ido evolucionado hasta hacerse necesario distinguir entre la recuperación interna y recuperación externa. Si bien en el pasado se apelaba a un criterio espacial a la hora de diferenciar ambos tipos, debido a los cambios producidos en el contexto laboral (i.e., irrupción del teletrabajo), parece más adecuado un criterio temporal (Alcover, 2021). De este modo, mientras que la recuperación interna se refiere a los procesos que tienen lugar durante el tiempo de trabajo –micro-descansos (Kim et al., 2017) o *job crafting* (Zahoor y Siddiqi, 2021)–, la recuperación externa hace referencia a aquellas posibilidades de restablecimiento después de la actividad laboral. En esta categoría podremos distinguir a su vez, entre la recuperación diaria (habitualmente por la tarde/noche), durante los fines de semana, o en las vacaciones. Estas diversas conceptualizaciones del término permitirían también hablar de la recuperación del trabajo que se produce *en* o *durante* el

mismo (interna) y de una recuperación *fuera* o *después* del trabajo (externa). Desde esta perspectiva temporal, podríamos hablar, asimismo, de otro tipo de recuperación relacionada con el trabajo, pero no como un producto directo de las demandas laborales: la recuperación *antes* o *para* el trabajo. Bajo esta óptica podrían tener cabida todas las investigaciones que estudian la recuperación de una condición médica, y la reincorporación al mundo laboral asociada (e.g., Franck, 2014), u otras como la pérdida de identidad laboral y su necesidad de restablecimiento (Conroy y O'Leary-Kelly, 2014).

Desde otro punto de vista, la recuperación puede estudiarse en función de las actividades que se lleven a cabo fuera del trabajo. Algunas investigaciones han procurado categorizarlas en función del potencial recuperador, diferenciando aquellas que pueden recuperar al sujeto, de aquellas que pueden drenar aún más sus recursos (Ginoux et al., 2021). Ahondando en la clasificación, concretamente en ocupaciones que pueden recuperar al sujeto, encontramos aquellas de baja carga, que, o bien no involucran el uso de recursos, o bien utilizan otros diferentes a los necesarios para el trabajo (e.g., relaciones sociales, ejercicio físico, actividades creativas o recreativas). Por otro lado, en relación con las ocupaciones fuera del trabajo que pueden drenar los recursos del sujeto encontramos, por ejemplo, tareas administrativas como el pago de facturas, o las tareas domésticas. En esta categorización Ginoux et al. (2021) discuten sobre si, por ser obligatorias, involucran los mismos recursos que las actividades laborales. En línea con la idea anterior, de Jonge et al. (2012, citado en Sonnentag y Fritz, 2015) sugieren que la forma de distanciarse del trabajo debería coincidir con el tipo específico de demandas de los estresores laborales. Así, las demandas cognitivas requerirían de un distanciamiento cognitivo (i.e., no pensar en el trabajo fuera del horario laboral) y las emocionales de un distanciamiento afectivo del trabajo (i.e., separarse de las emociones relacionadas con el trabajo). Siguiendo esta propuesta, las demandas físicas se resolverían con un distanciamiento físico del trabajo (i.e., evitar las condiciones o demandas laborales), lo que sería coherente con el reposo físico necesario tras un accidente laboral. Sin embargo, tal y como muestran las investigaciones relativas a los efectos de la actividad física en la recuperación a distintos niveles (Wiese et al., 2018), las dimensiones parecen estar relacionadas entre sí.

Finalmente, otra forma de conceptualizar el concepto de recuperación distingue entre recuperación como proceso y como resultado (Sonnentag y Geurts, 2009). La recuperación como proceso se refiere a las actividades anteriormente mencionadas y a las experiencias que tienen un efecto sobre la tensión (e.g., dormir). Por su parte, la recuperación como resultado hace referencia directa al estado psicológico y fisiológico que se consigue tras dicho periodo de recuperación (e.g., el estado de la persona al despertarse).

### *Justificación y objetivos*

Como puede observarse, el término recuperación es un constructo multidimensional que admite diferentes clasificaciones en función de distintos criterios, además de estar relacionado con numerosas variables. Sirva como ejemplo, el estudio de van den Bogaard et al. (2016) en el que realizaron una comparativa entre personas neerlandesas que se jubilaban y aquellas que seguían trabajando, poniendo de manifiesto que las primeras reportaban mejores niveles de salud. De entre las personas que se jubilaban, las que habían tenido un trabajo altamente demandante a nivel psicológico obtenían los mejores resultados en salud, mientras que no se observó un efecto diferencial en función de haber tenido un trabajo físico especialmente demandante. Estos resultados muestran cómo el tipo de actividad laboral, pero también las características psicosociales e individuales como la vida laboral acumulada o el momento vital, podrían afectar a la recuperación. Por su parte, Sonnentag et al. (2017) realizaron un análisis del estado de la investigación del término y plantearon algunas propuestas para ulteriores investigaciones: en primer lugar, consideran tener en cuenta variables objetivas para evaluar el concepto como, por ejemplo, medidas de autoinforme. En segundo lugar, sugieren valorar las diferencias individuales y llevar a cabo estudios comparativos, tanto con diferentes rangos de edad, como con ocupaciones laborales diversas para una mejor comprensión del constructo. En tercer lugar, recomiendan explorar el papel que juega el clima organizacional en cuanto a la facilitación o entorpecimiento del proceso de recuperación. En cuarto lugar, quizá una de las sugerencias más importantes que señalan, se refiere a la necesidad de sopesar el aspecto temporal de la recuperación, habida cuenta del predominio de enfoques

transversales en las investigaciones. Finalmente, aconsejan poner el foco en los aspectos temporales concretos del proceso de recuperación e indagar sobre las potenciales diferencias entre descansos diarios o largas jornadas de recuperación de fin de semana.

Las sugerencias y recomendaciones de Sonnentag y colaboradores (2017) invitan a plantearnos cuál es el estado actual de la investigación sobre la recuperación fuera del trabajo. La amplitud del término *recuperación*, junto a la especificidad que suele acompañar al contenido de las distintas revisiones y los cambios que han acompañado en los últimos tiempos al mercado laboral, hacen necesario revisar el propio concepto de recuperación. Por ello, y teniendo en cuenta que ya se han realizado algunas revisiones sistemáticas y meta-análisis para arrojar luz en este contexto (e.g., Bennett et al., 2018; De Bloom et al., 2009; Wendsche y Lohmann-Haislah, 2017) se considera pertinente la realización de una revisión paraguas que proporcione un examen minucioso sobre la recuperación laboral fuera del trabajo, mediante la comparación y el contraste de los resultados de los diferentes estudios de revisión y metaanálisis publicados hasta la fecha. La elección de una revisión paraguas y no otro tipo de estudio de revisión sistematizada de la evidencia como, por ejemplo, una revisión de alcance, además de estar motivada principalmente por la existencia de revisiones sistemáticas previas, se fundamenta en diferentes razones. En primer lugar, la ambigüedad terminológica y metodológica del término «recuperación fuera del trabajo» requiere analizar si existe coherencia en la literatura sobre la base empírica del constructo o, por el contrario, si hay discrepancias y explorar sus causas. En segundo lugar, porque se trata de un constructo sobre el que ya se han realizado algunos estudios de síntesis de la investigación pero que, debido a su carácter multidimensional, es posible que algunas de sus dimensiones no se hayan tenido en cuenta en los estudios de revisión. Por último, porque una revisión paraguas permite evaluar la calidad metodológica de la síntesis de investigación. De esta manera, solamente las revisiones sistemáticas de alta calidad y elevado rigor metodológico deberían ser incluidas en la revisión general, tal y como se recomienda desde diversas organizaciones como Cochrane, la Campbell Collaboration y el Joanna Briggs Institute (véase López-López et al., 2022). En este sentido, la evaluación crítica de la calidad metodológica de las

revisiones sistemáticas y los metaanálisis incluidos en una revisión paraguas ha de hacerse por revisores independientes mediante listas de comprobación u otros instrumentos o herramientas estandarizadas (López-López et al., 2022).

Así pues, el objetivo general de esta revisión es proporcionar una visión global y un resumen crítico de las revisiones sistemáticas y metaanálisis realizadas hasta la fecha sobre la recuperación laboral de los empleados fuera del tiempo de trabajo.

## Método

### *Diseño*

La presente revisión se estructuró teniendo en cuenta las indicaciones generales para las revisiones paraguas del Manual de Síntesis de la Evidencia del Joanna Briggs Institute (Aromataris y Munn, 2020).

### *Criterios de inclusión y exclusión*

Los criterios de inclusión y exclusión se establecieron a partir de la pregunta de investigación basada en una adaptación de la estrategia PICO. En concreto, se diseñó un protocolo que sigue el formato «de-CPC» (documentos, estudios, Concepto, Participantes y Contexto).

### *Documentos*

Se incluyeron los siguientes tipos documentales: (a) publicaciones periódicas: artículos de revista, y (b) publicaciones no periódicas: libros, capítulos de libros y tesis doctorales, siguiendo las recomendaciones de Martín et al. (2006) de incluir literatura gris para evitar el sesgo de publicación. Por su parte, se excluyeron tesis de máster o licenciatura, artículos periodísticos, comunicaciones breves, informes de casos, notas técnicas, obituarios, editoriales y literatura similar.

## **Estudios**

Al tratarse de la síntesis de investigación existente a partir de revisiones sistemáticas y metaanálisis, solamente se incluyeron ambos tipos de estudios identificados como tales por los autores. No se consideraron ni trabajos teóricos, estudios de caso, estudios empíricos cuantitativos o cualitativos, ni otro tipo de revisiones como las narrativas (*narrative review*), las de alcance o panorámicas (*scoping review*), las de mapas (*focused mapping review synthesis*), las rápidas (*rapid review*), las integrativas (*integrative review*), o las meta-síntesis o revisiones paraguas (*umbrella review*).

## **Concepto**

El fenómeno de interés de esta revisión fue la *recuperación laboral*.

## **Participantes**

Se incluyeron revisiones cuyos estudios primarios contenían muestras de trabajadores asalariados, esto es: trabajadores por cuenta ajena, empleados públicos vinculados con las Administraciones Públicas por una relación estatutaria o una relación jurídico-laboral. Se excluyeron los estudios de revisión con trabajadores por cuenta propia (autónomos), estudiantes, cuidadores no remunerados de familiares, trabajo en el hogar no remunerado, etc.

## **Contexto**

El contexto debía reflejar con claridad que las revisiones tratan sobre la recuperación externa, esto es, la recuperación que tiene lugar “fuera del tiempo de trabajo”. Se excluyeron, por tanto, aquellos estudios de revisión con estudios primarios sobre la recuperación en el mismo lugar o tiempo de trabajo.

## **Estrategia de búsqueda**

En la estrategia de búsqueda se siguió la metodología estandarizada que este equipo investigador había utilizado en otros estudios de revisión sistematizada siguiendo, por

tanto, los mismos principios que los utilizados en revisiones sistemáticas previas (e.g., López-González et al., 2021; Rubio-Garay et al., 2017).

La ecuación de búsqueda fue desarrollada por los autores tras la realización de búsquedas exploratorias iniciales hasta la construcción de la búsqueda definitiva: [TI, AB, KW: (recovery AND ("off work" OR "during non-work time" OR "from work" OR "after work" OR "during off-job time" OR "during leisure time")) AND ("systematic review" or "meta\$analysis"))] incluyendo publicaciones hasta diciembre de 2021.

## **Fuentes de información**

Los documentos se obtuvieron mediante la búsqueda en distintas fuentes de información, utilizando estrategias formales e informales. Así, en primer lugar, la búsqueda de documentos potencialmente relevantes se llevó a cabo en seis bases de datos electrónicas automatizadas, tanto de contenido temático (PsycINFO y MedLine), como de contenido multidisciplinar (Academic Search Ultimate, E-Journal, Scopus y Web of Science).

En segundo lugar, además de las bases de datos se incluyeron los principales repositorios de revisiones sistemáticas, como la base de datos JBI de revisiones sistemáticas, la base de datos Cochrane de revisiones sistemáticas, la base de datos de resúmenes de Reseñas de Efectos y el registro PROSPERO.

En tercer lugar, la búsqueda se complementó con la revisión de las referencias de las publicaciones recuperadas para localizar documentos potencialmente elegibles.

Por último, como estrategias informales se revisaron las redes sociales académicas (Google Académico, ResearchGate, Academia.edu, Dimensions y Publons) de expertos investigadores con la finalidad de localizar estudios inéditos o publicados en repositorios institucionales.

**Tabla 1***Descripción y criterios de evaluación de calidad metodológica de las revisiones recuperadas*

<b>Criterio</b>	<b>Descripción</b>
<i>Objetivo explícito</i>	Indicar si se ha reportado información sobre el objetivo general y específicos de la revisión/metaanálisis.
<i>Criterios inclusión</i>	Señalar si se han especificado adecuadamente los criterios de inclusión y exclusión de la revisión.
<i>Diseño a priori</i>	Informar si se construyó un protocolo o se detalla el método para minimizar los errores en la extracción de datos.
<i>Estrategias de búsqueda</i>	Informar si se utilizó algún tesoro, y notificar cómo se construyó la ecuación de búsqueda: (i) solo palabras clave separadas por comas o con una, (ii) buena sintaxis, incluidos operadores booleanos, de truncamiento o de proximidad, y (iii) especificando la ejecución en cada base de datos.
<i>Rango de fechas</i>	Especificar el período de búsqueda documental.
<i>Idioma</i>	Señalar si se utilizaron restricciones idiomáticas (e.g., inglés únicamente) o no
<i>Recursos adecuados</i>	Nombrar: (i) cuántas bases de datos se manejaron y si se complementó con búsquedas en otros recursos, (ii) bases de datos formales, y (iii) bases de datos formales e informales
<i>Tipología documental</i>	Indicar si se manejaron: (i) artículos de revista, libros o capítulos de libros, y (ii) si se complementó con literatura gris: tesis, congresos o conferencias.
<i>Evaluación revisores</i>	Debe haber al menos dos extractores de datos independientes y debe existir un procedimiento de consenso para los desacuerdos.

### ***Selección, codificación de registros y extracción de datos***

Los registros obtenidos de cada una de las bases de datos manejadas se exportaron a un gestor de referencias bibliográficas (EndNote 20.1).

Seguidamente, se creó una base de datos personalizada (formato Excel) para el tratamiento de cada registro, de modo que todos los ítems importados al gestor de referencias se exportaron a la base de datos creada. En ella se incluyeron datos bibliométricos: año de publicación, autor(es), título, nombre de la revista, tipología documental y resumen. Además, se añadieron una serie de campos enriquecidos siguiendo la aproximación nemotécnica «de-CPC» (documentos, Estudios, Concepto, Participantes y Contexto).

Durante la codificación, todos los registros identificados fueron sometidos a una revisión paralela por los miembros del grupo investigador siguiendo los criterios de inclusión y exclusión establecidos tanto para eliminar duplicados como para la no consideración, en su caso, de aquellos registros no relacionados con el objeto de estudio. Se organizaron reuniones en línea para discutir

las inconsistencias y dudas, de modo que cualquier desacuerdo fue solventado por consenso entre los miembros del equipo.

A continuación, se realizó un análisis cualitativo de los resúmenes y de los textos completos. Ello permitió descartar y categorizar los estudios no pertinentes, así como clasificar los documentos seleccionados en diferentes categorías creadas siguiendo un procedimiento de análisis inductivo en base a las premisas de la Grounded Theory.

### ***Evaluación de la calidad metodológica de los estudios***

Se creó un sistema categorial (mediante la creación de una lista de comprobación) para clasificar la evidencia de las revisiones sistemáticas y los metaanálisis basados en criterios y procedimientos previos (Aromataris y Munn, 2020; Moher et al., 1999). La evaluación de la calidad metodológica de los estudios de revisión permitió solo la inclusión de revisiones sistemáticas y metaanálisis de alta calidad.

**Tabla 2**

*Descripción y criterios de evaluación de calidad del tratamiento de los resultados de las revisiones recuperadas*

<b>Criterio</b>	<b>Descripción</b>
<i>Nº de documentos primarios</i>	Especificar el número de documentos recuperados finalmente.
<i>Diagrama de flujo</i>	Indicar si se construyó un diagrama de flujo que permita visualizar el procedimiento seguido desde los documentos potencialmente recuperables hasta los finalmente seleccionados
<i>Tratamiento de los datos excluidos</i>	Especificar si se indica el número de registros excluidos en cada parte del proceso, indicando categorías de exclusión.
<i>Instrumento de evaluación de la calidad</i>	Indicar si los artículos primarios incluidos en las revisiones se han evaluado metodológicamente, especificando el instrumento manejado. Para los estudios de eficacia, indicar si los autores optaron por incluir ensayos controlados, doble o simple ciego, placebo; señalar si se aleatorizaron los participantes y el modo de llevarlo a cabo, etc. Para otro tipo de estudios, señalar ítems relevantes alternativos.
<i>Rango de evaluación de la calidad</i>	Indicar si se llevaron a cabo restricciones idiomáticas (e.g., solo en inglés) o no.
<i>Apropiados los métodos para combinar los resultados</i>	En el caso de metaanálisis, indicar si se utilizaron pruebas para garantizar que los estudios sean combinables: prueba de homogeneidad de chi-cuadrado, modelo de efectos aleatorios, etc. Señalar además si se evaluó el sesgo de publicación.
<i>Conflicto de interés</i>	Indicar las posibles fuentes de apoyo.

El procedimiento de valoración crítica de los estudios se llevó a cabo por dos revisores independientes que trabajaron de manera ciega y cuyas evaluaciones se comparaban solamente cuando la evaluación inicial de cada trabajo había sido completada por ambos. En el caso de falta de consenso con respecto a la calidad metodológica de algún estudio seleccionado, se solicitaba la ayuda del resto del equipo.

La lista de comprobación utiliza una serie de criterios puntuables como “se cumple”, “no se cumple”, “no está claro” y, en algunos casos, “no aplicable”. La decisión de incluir un estudio se tomó si cumplían determinados criterios. Para facilitar la descripción de los criterios, se establecieron cuestiones relacionadas con la metodología de las revisiones y metaanálisis, por una parte, y con la explicación de los resultados por otro. Así, en cuanto a las cuestiones metodológicas, los ítems consignados fueron: (a) pregunta de investigación de la revisión y objetivos han sido claros y explícitos; (b) criterios de inclusión apropiados para la pregunta de investigación; (c) diseño elaborador a priori; (d) estrategia de búsqueda apropiada; (e) especificación del rango de fechas; (f) relación de los idiomas incluidos y; (g) fuentes y tipología documental adecuada de búsqueda (ver detalles en la Tabla 1).

Por último, se recabó información sobre el tratamiento de los datos en cada una de las revisiones y metaanálisis para informar sobre los siguientes aspectos: (a) extractores de datos; (b) número de documentos primarios; (c) presencia de diagrama de flujo; (d) tratamiento de los registros excluidos; (e) instrumento de evaluación de calidad; (f) rango de evaluación de calidad; (g) características sustantivas de los estudios; (h) idoneidad de los métodos para combinar los resultados en los metaanálisis; e (i) conflicto de interés (ver Tabla 2).

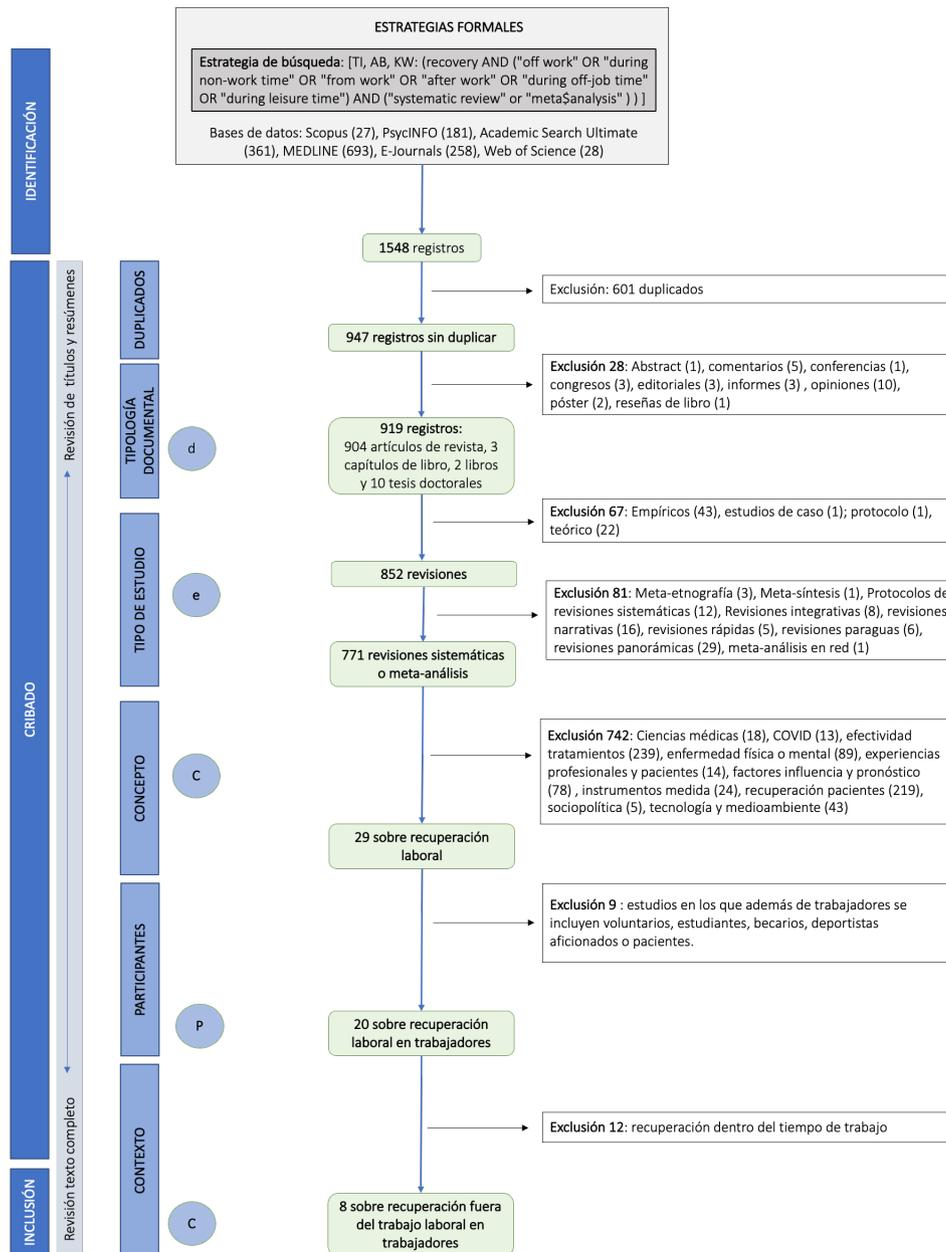
## Resultados

### *Número de publicaciones y datos bibliométricos*

En la Figura 1 se muestra el proceso completo realizado desde la búsqueda inicial de registros, la fase de la eliminación de duplicados, el cribado y la selección final de documentos. En el diagrama de flujo puede observarse el número de documentos obtenidos a lo largo de todas las

**Figura 1**

Diagrama de flujo



fases del proceso que finalizó con la identificación de ocho referencias que cumplieron los criterios de inclusión preestablecidos, lo que supone el 0.84 % de todos los ítems publicados hasta diciembre de 2021.

**Tabla 3***Datos bibliométricos de las revisiones recuperadas*

<b>Autores</b>	<b>Nº de firmas</b>	<b>Países</b>	<b>Año</b>	<b>Revista</b>	<b>Tipo de revisión</b>	<b>Nº de citas</b>
De Bloom et al.	6	Alemania	2009	J. of Occupational Health	MA	153
Merkus et al.	6	Noruega y Países Bajos	2015	BMC Public Health	RS	19
Steenstra et al.	8	Canadá	2017	J. of Occupational Rehabilitation	RS	107
Wendsche y Lohmann-Haislah	2	Alemania	2017	Frontiers in Psychology	MA	140
Bennett et al.	3	USA y Países Bajos	2018	Journal of Organizational Behavior	MA	173
Wiese et al.	3	USA	2018	J. of Positive Psychology	MA	96
Blanco-Encomienda et al.	3	España	2020	Social Indicators Research	MA	10
Carrillo-González et al.	3	Colombia	2021	Journal of Voice	RS-MA	5

*Nota.* MA: metaanálisis, RS: Revisión sistemática. Nº de citas: Número de citas en Web of Science.

Por lo que respecta a los datos bibliométricos de los documentos recuperados (ver Tabla 3), las publicaciones son posteriores a 2009 y participaron un total de 33 autores, lo que supone un índice de coautoría de 4.12. Salvo dos publicaciones de colaboración internacional (uno de Estados Unidos y Países Bajos y otro de Noruega y Países Bajos), el resto de los documentos estaban firmados por autores del mismo país (Alemania, Canadá, España, USA, Colombia). En cuanto a la tipología documental, todas las revisiones se publicaron en formato artículo de revista.

### *Evaluación de la calidad de las publicaciones*

En la Tabla 4 se muestran los resultados de la evaluación de calidad de las revisiones y metaanálisis recuperados, específicamente en lo referido a aspectos metodológicos. Todos los documentos fueron valorados con puntuaciones que oscilan entre 7 y 15 puntos (sobre 20 puntos que supone la excelencia).

Por su parte, en la Tabla 5 puede verse de manera sintetizada la información referida a la calidad metodológica de los resultados de cada uno de los estudios seleccionados.

### *Análisis de contenido*

El análisis de contenido de los trabajos seleccionados permitió organizarlos en diversas categorías que se correspondieron con diferentes aproximaciones, encuadres o perspectivas desde las que se ha investigado el proceso de recuperación, a saber: (a) el período temporal; (b) las características del trabajo; (c) las experiencias de recuperación; (d) las actividades de recuperación; (e) los procesos que impiden que la recuperación sea efectiva; y (f) las variables *proxy* al proceso de recuperación. Una variable *proxy* es una medida que, en sí misma no reviste interés, pero que posee utilidad porque permite recoger información relevante sobre otra variable que es el objeto de estudio, pero que no se puede medir u observar directamente. En este sentido, la variable *proxy* ha de mostrar una fuerte correlación, pero no necesariamente lineal o positiva, con la variable objeto de estudio (Trenkler y Stahlecker, 1996). A continuación, describiremos brevemente cada uno de los estudios en función de su encuadre en una u otra perspectiva.

Desde la perspectiva centrada en el período temporal, en el metaanálisis llevado a cabo por De Bloom et al. (2009) se revisaron los efectos positivos de las vacaciones sobre la salud y el bienestar. Los estudios recogidos en el metaanálisis mostraban diferentes actividades realizadas

**Tabla 4**

Resultados de la evaluación de calidad metodológica de las revisiones recuperadas

1º autor	De Bloom	Merkus	Steenstra	Wendsche	Bennett	Wiese	Blanco-Encomienda	Carrillo-Gonzalez
Objetivo explícito	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Inclus/ Exclus	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Diseño a priori	No	PRISMA	No	No	No	No	No	No
Búsqueda	KW, OPB	MeSh, KW, OPB, OPT, EEDs	KW, OPB, OPT, EEDs	KW, OPB, OPT	KW	KW, OPB, OPT	KW	KW, OPB, OPT
Fechas	1986-2006	Hasta 2014	Hasta 2012	1998- 2015	NI- 2015	Hasta 2016	2005-2015	2015-2018
Idioma	IN	IN	NI	IN	NI	NI	NI	IN, ES, PO
Recursos	2 FF (PI y ML)	3FF (PI, ML y EM)	3FF (PI, ML y EM), FI (rev.)	3FF (PI, PA y PM), FI (rev.)	4 FF (ABI, PI, ASC, PR), FI (act, ref, ei)	6FF (PI, BSP, HTC, HTI, ML y PA), FI (ref)	6FF (PI, PM, WoS, PR, PJ y SC), FI (ref)	1FF (PM) FI (Co, Sc y ref.)
Tipo doc.	A	A, L, CP, T	A	A	A, L, T, EI, act.	A	A	A
Revisores	3	1	2 y PD	2	3 y PD	SE	SE	2 y PD
Puntuación FINAL	7	15	13	11	12	9	7	14

Nota: **Objetivo explícito** (0 puntos: No; 1 punto: Sí); **Criterios de inclusión y exclusión** (0 puntos: No; 1 punto: Sí); **Diseño a priori** (0 puntos: No; 1 punto: Sí); **Estrategias de búsqueda: MeSh** (utilización de Tesauro), **KW** (Palabras clave), **OPB** (Operadores Booleanos), **OPT** (Operadores de Truncamiento), **EEDs** (Ecuaciones diferenciadas para cada base de datos, **NI**: No informan); 0 puntos: sin palabras clave; 1 punto: KW; 2 puntos: KW+OPB; 3 puntos: KW+OPB+OPT; 4 puntos: KW+OPB+OPT+EEDs; 1 punto extra por la utilización de tesauros; **Idioma: IN**: Inglés, **ES**: Español, **PO**: portugués: 1 punto: un idioma; 2 puntos: dos idiomas; 3 puntos: sin restricciones idiomáticas; **Recursos: Fuentes formales**: FF (ABI: ABI Inform, ASC: Academic Search Complet, BSP: Business Source Premier, EM: Embase, HTC: Hospitality and Tourism Complete, HTI: Hospitality and Tourism Index; ML: MedLine, PA: PsycArticles, PI: PsycINFO, PJ: Psychology Journals, PM: PubMed, PR: ProQuest, SC: Scopus, WoS: Web of Science), **Fuentes informales**: FI (act.: actas de congresos, Co: Cochrane, EI: estudios inéditos, rep.: repositorios, rev.: revisiones, ref.: referencias bibliográficas, Sc: Scielo): 1 punto: 2 FF; 3 puntos: FF+FI; **Tipología documental: A** (Artículo de revista); **L** (Libros), **CP** (Capítulo de libro); **Act** (Actas de congreso), **T** (Tesis doctorales): 1 punto: A; 2 puntos: A y L o CP; 3 puntos: A-L-CP y Act o T. **Evaluación Revisores: PD**: se ha establecido un procedimiento en caso de desacuerdos entre revisores; **SE**: Sin especificar los autores que participan en el proceso de revisión: 0 puntos: 1 revisor, 1 punto: 2 revisores; 2 puntos: más de dos revisores; 3 puntos: al menos dos revisores y PD.

durante el periodo vacacional (i.e., viajar, leer, hacer excursionismo, ...) y percepciones ligadas al mismo (i.e., satisfacción con las vacaciones, desconexión del trabajo...).

Teniendo en cuenta las características del trabajo en el proceso de recuperación, la revisión de Merkus et al. (2015) desarrolló un modelo comprehensivo de horarios de trabajo no estandarizados y salud que reflejarían la diversidad de horarios posibles en la sociedad. Para su elaboración, los autores combinan los modelos de cambio de turno con los modelos de duración del tiempo de trabajo

y de la recuperación, incluyendo de esta manera los efectos que ejercen los periodos de descanso sobre la salud. Ligados a los cambios de turno, identifican una serie de estresores como la alteración de los ritmos circadianos, la privación de sueño y la activación fisiológica incrementada o continuada. En esta revisión, la recuperación se concibe como un proceso fisiológico compensatorio, identificando varios mecanismos como el sueño reparador, la resincronización de los ritmos circadianos y la recuperación completa. De esta manera, el modelo pone de relieve la

Tabla 5

Hallazgos de la evaluación de la calidad del tratamiento de los resultados de las revisiones recuperadas

1º autor	De Bloom	Merkus	Steenstra	Wendsche	Bennett	Wiese	Blanco-Encomienda	Carrillo-Gonzalez
<b>Doc. Primarios</b>	7	33	22	86	54	12	19	11
<b>Diagrama Flujo</b>	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí
<b>Tratamiento Datos Excluidos</b>	Sí	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Sí
<b>Instrumento Evaluación Calidad</b>	No	No	Propio	No	No	No	Cochrane	QAT QSEPHPP
<b>Combinación Resultados</b>	No	NA	NA	MEA; I <sup>2</sup> ; ASP	MEA; ASP	MEA; Q; I <sup>2</sup> ; ASP	MEA; Q; I <sup>2</sup> ; ASP	MEA
<b>Conflicto Interés</b>	No	No	No. AF	No. AF	NI	No	NI	NI

Nota: **Instrumentos Evaluación Calidad:** QAT QSEPHPP: Quality Assessment Tool for Quantitative Studies Effective Public Health Practice Project; **Combinación Resultados Metaanálisis:** NA: No Aplica; MEA: Modelo Efectos Aleatorios; ASP: Análisis Sesgo Publicación; **Conflicto de Interés:** AF: Apoyo Financiero; NI: No Informa.

importancia de considerar tanto al tiempo dedicado a la actividad laboral, como al tiempo de no trabajo. En cuanto al primer aspecto, los autores incluyen algunas características relacionadas con el horario de trabajo como el momento del día, la duración del tiempo de trabajo, si los turnos son fijos o rotatorios, y la rapidez y dirección de la rotación del turno. Por su parte, será durante el tiempo de no trabajo cuando la persona podrá recuperarse y acomodarse para trabajar en los nuevos horarios requeridos. Finalmente, debe entenderse que diversos factores personales (e.g., la capacidad para adaptarse a los cambios de turno, la personalidad o las estrategias de afrontamiento) y situacionales (e.g., las condiciones de trabajo o la composición familiar), pueden modular los efectos que el trabajo y el descanso tienen en los procesos fisiológicos, y en último término en la salud.

La tercera aproximación se centró en la definición de experiencia de recuperación. Dentro de este encuadre situamos dos trabajos relacionados con la recuperación desde las percepciones que los propios sujetos tienen de este proceso. Por una parte, Bennett et al. (2018) llevaron a cabo un metaanálisis en el que analizaron los resultados y antecedentes de cuatro experiencias de recuperación: el distanciamiento psicológico, la relajación, las experiencias/actividades de desarrollo y el control. Los resultados más relevantes mostraron que las demandas que suponen un desafío se relacionan más negativamente con el distanciamiento psicológico, la relajación y las experiencias de

recuperación de control que las demandas laborales obstaculizadoras. Además, los recursos laborales correlacionan positivamente con la relajación, las experiencias de desarrollo y el control. Los recursos laborales se vinculan positivamente con la relajación, las experiencias de desarrollo y las de control. La fatiga se relaciona negativamente con el distanciamiento psicológico, la relajación, las experiencias de desarrollo y el vigor se relacionan positivamente con todas las experiencias de recuperación. Además, sus hallazgos pusieron de manifiesto las relaciones existentes entre los antecedentes laborales y las experiencias de recuperación tras el trabajo.

Por otra parte, Wendsche y Lohmann-Haislah (2017) realizaron un metaanálisis que sintetiza los resultados referidos a una de las experiencias definidas por Sonnentag y Fritz (2015), esto es, el distanciamiento del trabajo (tanto físico como psicológico). Este concepto se ha operacionalizado como la ausencia de pensamientos relacionados con el trabajo durante el tiempo de no trabajo diario. No obstante, también destacan que algunas publicaciones se han acercado al concepto a través de la situación contraria; es decir, a través de la presencia de pensamientos relacionados con el trabajo durante los periodos de descanso. De esta manera, la rumiación psicológica, la reflexión sobre el trabajo o la meditación sobre la solución de problemas durante el tiempo de no trabajo estarían indicando que no se produce el distanciamiento. Los hallazgos

más destacables mostraron que el distanciamiento se relacionaba positivamente con la salud mental (menos agotamiento, más satisfacción con la vida, más bienestar, mejor sueño), mejor salud física (menos malestar físico), mejor bienestar como estado (menos fatiga y más afecto positivo), más recuperación y mayor desempeño (efecto bajo). Por el contrario, observaron correlaciones negativas con el desempeño contextual y la creatividad. Además, los autores encontraron que los pensamientos vinculados con el trabajo durante el tiempo de no trabajo podrían mejorar el bienestar y el desempeño. Sin embargo, la rumiación negativa o afectiva, podría dañar la recuperación porque prolonga la activación física y reduce la autoeficacia, el control y la capacidad atencional. En definitiva, los resultados de la investigación sugieren que el distanciamiento, como experiencia laboral de recuperación, estaría influido por características laborales y personales, y sería relevante en el desempeño de los empleados.

Desde la perspectiva de las actividades que hacen posible que se produzca este proceso, encuadramos las investigaciones de Wiese et al. (2018) y de Carrillo-González et al. (2021). En la revisión sistemática y metaanálisis sobre la actividad física en el tiempo libre y el bienestar subjetivo, Wiese et al. (2018) hallaron que la actividad física durante el tiempo libre es una actividad de recuperación porque facilita el distanciamiento psicológico del trabajo y mejora el bienestar subjetivo (aumenta el afecto positivo y la satisfacción con la vida, aunque no tiene repercusión sobre el afecto negativo).

Por su parte, el interés del estudio de Carrillo-González et al. (2021) se centró en el sueño como una actividad muy relevante en el proceso de recuperación. Este grupo investigó la asociación de los desórdenes/enfermedades de la voz con la calidad del sueño y el estrés en profesores. Los docentes que dormían (actividad de recuperación) más de seis horas al día presentaban menos desórdenes en la voz. Por el contrario, los autores concluyen que un elevado estrés laboral y un descanso nocturno de menos de seis horas podría estar relacionado con una mayor probabilidad de presentar trastornos de la voz en los docentes. En definitiva, dormir constituiría una actividad de recuperación externa efectiva, siempre y cuando se superen las seis horas de sueño.

En lo que se refiere a la perspectiva de aquellos trabajos que han situado su foco de atención en los procesos que impiden que la recuperación sea efectiva, Blanco-Encomienda et al. (2020) revisaron cómo la rumiación/cavilación afecta al proceso de recuperación, en línea con el trabajo de Wendsche y Lohmann-Haislah (2017). Los resultados mostraron que, a pesar de que los pensamientos rumiativos están considerados útiles y adecuados, se han mostrado como estrategias ineficaces, en especial en entornos de trabajo tóxicos o insalubres. Estos hallazgos son de especial interés, sobre todo si se quieren promover entornos laborales más saludables y mejorar el bienestar de los empleados.

Finalmente, también se han analizado una serie de variables *proxy* al proceso de recuperación. Así, la investigación de Steenstra et al. (2017) se interesó en la vuelta al trabajo después de una baja laboral como una variable proximal al proceso de recuperación, de tal forma que el retorno a la actividad laboral se relacionaría con la recuperación de la dolencia. En concreto, los autores realizaron una revisión sistemática de factores que predicen el absentismo por lumbalgia después de seis semanas de baja laboral encontrando diferencias significativas entre determinadas variables en función de la duración de la dolencia. En la explicación de estos resultados, se reseñan tanto variables demográficas (e.g., género o edad), como de la propia gravedad de la situación (i.e., intensidad del dolor) o variables más personales (e.g., afrontamiento) o sociales (e.g., apoyo social). De especial interés para nuestro trabajo es el rol de las expectativas de recuperación en la vuelta al trabajo. Steenstra et al. (2017) indican la existencia de una relación positiva en la fase subaguda de la lumbalgia, mientras que no hay evidencia suficiente para los que vivencian una fase crónica. No obstante, indican que, pese a la falta de trabajos de alta calidad, parece que la influencia de las expectativas de recuperación en fases tardías de discapacidad laboral es importante.

### ***Análisis de variables sustantivas***

En la Tabla 6 se muestran las variables sustantivas que se han explorado en las revisiones incluidas sobre recuperación externa, así como el número de participantes y la procedencia de las muestras de los estudios primarios.

**Tabla 6**

Principales variables sustantivas analizadas y características de las muestras de las revisiones sobre recuperación laboral externa

1º autor	Nº. y procedencia de los participantes		Principales variables sustantivas			
	Número	Países	Psicosociales	Laborales	Edad y género	Nacionalidad
De Bloom	NI	DE, AT, US, IL, GB	Agotamiento, Quejas de salud y satisfacción vital.		No	No
Merkus	NI	NI	Problemas de salud.	Características del trabajo (horario de trabajo, duración y momento del día).	No	No
Steenstra	11593	CA, US, NO, NL	Dolor, Funcionalidad, Factores clínicos (diagnóstico, comorbilidad, impacto dolor, irradiación dolor, estado funcional) Salud Mental, Expectativas de recuperación, Catastrofización del Dolor, Evitación del miedo, Estatus Socioeconómico. Apoyo social.	Modificación de las tareas, Demandas laborales físicas, Satisfacción laboral, Reclamaciones	Sí	No
Wendsche	38124	CA, US, PNE	Neuroticismo, Nacionalidad, Valencia de los pensamientos, Salud mental, Salud física, Estado del bienestar, Motivación.	Dedicación excesiva al trabajo, Rendimiento Demandas laborales, Recursos laborales.	Sí	Sí
Bennett	26592	ES, NL, PNE	Fatiga, Vigor	Tipos de demandas, Recursos laborales, Experiencias de recuperación.	No	No
Wiese	4081	NI	Bienestar subjetivo (afecto positivo y afecto negativo), satisfacción vital.		No	No
Blanco-Encomienda	13686	DE, CA, CN, SI, US, FR, NO, NL, GR, CH	nº de pensamientos rumiativos, Estrategias de autorregulación, Bienestar.	Antigüedad laboral, Ambiente laboral.	Sí	No
Carrillo-Gonzalez	7401	BR, CY, KR, FI, IN, LV	Tipo estrés, tipo sueño, tipo trastorno voz.		No	No

Nota: Códigos de país de dos letras definidos según la ISO 3166-1 alpha2: Alemania (DE), Austria (AT), Brasil (BR), Canadá (CA), China (CN), Chipre (CY), Corea del Sur (KR), Eslovenia (SI), España (ES), Estados Unidos (US), Finlandia (FI), Francia (FR), India (IN), Israel (IL), Letonia (LV), Noruega, (NO) Países Bajos (NL), Reino Unido (GB), Suiza (CH); No Informan (NI); Países No Especificados (PNE).

En lo que se refiere a las características sociodemográficas, no todas las publicaciones tienen en consideración la posible influencia de variables socioculturales. Así, a

pesar de tener acceso a muestras de diferentes nacionalidades –e.g., diversos países europeos, EEUU y Canadá en Wendsche y Lohmann-Haislah (2017)– o –Finlandia, Chipre, Letonia, Brasil, India y Corea del Sur en Carrillo-

González et al. (2021)–, la nacionalidad no se tiene en cuenta como una variable objeto de análisis. Con respecto al género, sólo el trabajo de Steenstra et al. (2017) revela la existencia de diferencias entre hombres y mujeres a la hora de reincorporarse al trabajo en empleados aquejados de dolor lumbar (los hombres tardan más en incorporarse al trabajo).

## Discusión

Este trabajo se planteó con la finalidad de presentar una visión global de las revisiones sistemáticas cualitativas y cuantitativas sobre la recuperación de los empleados fuera del trabajo. Los resultados encontrados en la revisión paraguas nos han permitido realizar algunas observaciones y extraer conclusiones que consideramos podrían ser de interés para el campo de la Psicología del Trabajo y de las Organizaciones.

En primer lugar, desde un punto de vista cuantitativo, de las 771 revisiones sistemáticas o metaanálisis publicadas sobre recuperación, tan solo 29 se han centrado en la recuperación laboral y de ellas, tan solo ocho tratan sobre la recuperación laboral externa. No obstante, se puede señalar que se han tenido que excluir aquellos documentos que abordan patologías médicas o problemas psicológicos en los que los participantes eran “pacientes” y en los que no se especificaba el origen o causa de sus dolencias, de modo que se desconoce si dichos problemas estaban o no relacionados con el ámbito laboral. En este sentido, solamente la revisión de Steenstra et al. (2017) ha sistematizado publicaciones sobre la vuelta al trabajo después de una baja laboral.

En segundo lugar, desde una perspectiva cualitativa, la recuperación se puede considerar como un proceso que abarca desde la aparición de las consecuencias derivadas del trabajo hasta su desaparición o restablecimiento (i.e., la consecución del «estado» de recuperación). Como se ha visto, el análisis de contenido ha mostrado distintos enfoques o puntos de vista en las revisiones seleccionadas, tales como el período temporal, las características del trabajo, las propias experiencias (percepciones) de recupera-

ción, las actividades de recuperación, los procesos que impiden que la recuperación sea efectiva y otras variables que podrían considerarse proximales.

En relación con el período temporal, algunas de las revisiones analizadas incluyen estudios primarios que se centran en la recuperación diaria (habitualmente por la tarde o noche) si bien también se han estudiado períodos de descanso más prolongados, como las vacaciones. En este sentido, se ha visto que las vacaciones parecen ejercer (o ejercen) efectos positivos sobre la salud y el bienestar, tal y como indican De Bloom et al. (2009). Sin embargo, tales efectos desaparecen poco después de la reanudación de la actividad laboral. En suma, durante este período de descanso parecen aminorarse el agotamiento emocional, las quejas de salud y aumentar la satisfacción con la vida, aunque sus efectos sobre la salud y el bienestar se disipan entre la segunda y la cuarta semana postvacacional. Así pues, las vacaciones suponen un escenario de tiempo libre que ofrece importantes oportunidades para que se produzca la recuperación, bien a través de mecanismos pasivos por alivio de las demandas en el trabajo, bien por la participación activa en actividades consideradas como placenteras. No obstante, son escasas las investigaciones que han abordado el efecto de la duración de las vacaciones sobre la recuperación; sin embargo, los hallazgos no son concluyentes probablemente debido a diversas limitaciones metodológicas (e.g., Etzion, 2003; Strauss-Blasche et al., 2000). Por tanto, son necesarios estudios con una mayor robustez metodológica que permitan evaluar el efecto de las vacaciones mediante medidas postvacacionales más adecuadas (De Bloom et al., 2010).

En tercer lugar, y en lo que se refiere a las variables específicas del proceso de recuperación (como las actividades y las experiencias), el sueño reparador y la actividad física parecen desempeñar un rol significativo en el restablecimiento después del trabajo (Carrillo-González et al., 2021). Del mismo modo, las distintas experiencias de recuperación, en especial el distanciamiento psicológico, son fundamentales en el proceso exitoso de recuperación (Wendsche y Lohmann-Haislah, 2017). Estas experiencias se han reconocido en otros trabajos (e.g., De Bloom et al. (2009) que aportan información sobre las distintas actividades y percepciones que las personas vivencian durante sus procesos de recuperación. También se han explorado

variables atendiendo a un plano temporal como en el trabajo de Merkus et al. (2015) en el que se presta atención a la repercusión del cambio horario sobre el proceso de recuperación. Un último grupo de variables estarían ligadas al resultado del proceso de recuperación, esto es, al hecho de estar recuperado. Entre ellas, encontramos medidas como satisfacción vital y el bienestar subjetivo –afecto positivo– (Wiese et al., 2018), el bienestar del empleado (Blanco-Encomienda et al. (2020) o el número de quejas de salud en De Bloom et al. (2009).

Considerando las variables analizadas, ha resultado llamativo que los trabajos revisados presten escasa atención a las posibles diferencias culturales que podrían afectar al proceso de recuperación. Aunque como se ha visto se han publicado trabajos con muestras internacionales, se echan en falta, por ejemplo, análisis sobre posibles diferencias en cuanto al valor recuperador de ciertas actividades en función del contexto social y cultural en el que se producen (e.g., actividades en culturas individualistas vs. colectivistas). Así y todo, en el trabajo de Wendsche y Lohmann-Haislah (2017) se considera la nacionalidad de los empleados como variable de interés que puede revelar influencias culturales si bien los participantes proceden de una muestra homogénea mayoritariamente europea. En este sentido, la disponibilidad de muestras internacionales para el análisis de los resultados del proceso de recuperación, incluyendo empleados de varios continentes (e.g., Blanco-Encomienda et al., 2020; Carrillo-González et al., 2021), ofrece la oportunidad de explorar diferencias entre culturas individualistas y colectivistas. Así, las culturas colectivistas están conformadas por grupos de personas con fuertes vínculos entre ellas, de forma que el desarrollo se encuentra muy unido al de los demás miembros, así como a las normas y deberes que emanen del mismo. En el polo opuesto, las culturas individualistas priorizan el desarrollo individual, sus necesidades, preferencias y derechos; además, construyen su autoestima a través del logro de sus objetivos personales (Triandis, 1995).

Como hemos observado en la revisión, muchos de los constructos evaluados se han conceptualizado y desarrollado en un occidente predominantemente individualista, donde vive una cuarta parte de la población mundial, pero se han vinculado a un oriente colectivista (i.e. China e In-

dia) donde vive más de un tercio de los habitantes del planeta. Así pues, se hace necesario reconsiderar si las variables que se analizan miden los mismos componentes de cada constructo y si los resultados son comparables entre sí. Igualmente, y dentro de cada país, ciertos grupos comparten características colectivistas o individualistas, como el carácter colectivo de los hispanos en Estados Unidos frente a los valores protestantes e individualistas de la mayoría caucásica; la individualidad de la moderna cultura urbana frente al más marcado y tradicional colectivismo de la cultura rural y agraria; el individualismo del estatus socioeconómico alto frente al colectivismo de las clases medias y bajas; etc. (Singelis et al., 1995). Por tanto, parece innegable que existen diferentes puntos de vista, y por extensión, diversas variables que no se pueden aglutinar en una visión única y universal, y que probablemente incidan en cómo se abordan y experimentan los procesos de recuperación laboral. En este sentido, consideramos interesante que en futuras investigaciones se tenga en cuenta la necesidad de adaptar las intervenciones teniendo en cuenta las diferencias culturales en cuanto a la recuperación de los empleados.

En cuarto lugar, en las revisiones analizadas se contemplan una serie de variables que, pese a su posible interés a la hora de entender los procesos de recuperación del trabajo, no han sido incluidas en los modelos predictivos. De esta manera, la edad, el género o las diferencias socioeconómicas podrían aportar explicaciones valiosas al éxito o a las dificultades en la recuperación. En lo que se refiere a este tipo de variables socioculturales –algunos estudios incluyen datos sobre el género de los participantes, pero no analizan la influencia de esta variable en los resultados (e.g., Carrillo-González et al., 2021). En otros trabajos, además, ni siquiera se informa de las características socio-demográficas de los empleados (e.g., Bennett et al., 2018). Sin embargo, conviene señalar que en el estudio de Blanco-Encomienda et al. (2020) se plantean varias hipótesis relacionadas con el posible papel moderador que la edad y el género pueden ejercer sobre la recuperación, confirmando la hipótesis sobre el género y la reincorporación al trabajo en la fase crónica del dolor lumbar. En relación con la edad, Blanco-Encomienda et al. (2020) también exploraron el papel de la antigüedad en el puesto de trabajo, encontrando que la experticia favorece el aprendi-

zaje de nuevas estrategias frente a las demandas del entorno, incluidas las situaciones estresantes. Estos resultados, cobran especial importancia para rechazar la tendencia errónea de considerar que las personas mayores se estresan más que los jóvenes y no son capaces de asumir un alto nivel de demandas laborales (ver Besen et al., 2015).

En definitiva, la edad, el género y la nacionalidad de los participantes parecen influir en el proceso de recuperación, si bien son escasas las revisiones que abordan estas variables. Del mismo modo, podemos señalar que otros factores socioculturales y laborales no han sido explorados como, por ejemplo, la clase social y la religión profesada, o las normas sociales, los roles, las creencias y los valores personales, y podrían ser relevantes en el modo que tienen las personas de entender y experimentar el trabajo, la recuperación laboral y la salud autopercebida (Betancourt y Lopez, 1993).

De igual manera, a pesar de la extensa bibliografía sobre las experiencias de recuperación en determinados ámbitos como en trabajadores sanitarios (e.g., Gillet et al., 2020; Mohd Fauzi et al., 2020), maestros (e.g., Kinnunen et al., 2019; Sonnentag y Krueger, 2006), bomberos (e.g., Sawhney et al., 2018), etc., resultaría interesante llevar a cabo revisiones sistemáticas que exploren tanto el tipo de estrategias que resultan más adecuadas para evitar el agotamiento emocional y otras consecuencias sobre la salud mental en los distintos sectores profesionales, como los factores protectores que mejoran la recuperación laboral.

En conclusión podemos afirmar que, a pesar de que la concepción procesual conlleva concebir a la recuperación fuera del trabajo como un constructo multidimensional (e.g., van den Bogaard et al., 2016) las investigaciones revisadas en este trabajo tienden a adoptar una visión particular y restrictiva. A este respecto, si bien cada vez se le otorga mayor importancia a la salud mental y a su afectación por el trabajo, hemos observado que otras consecuencias que el trabajo tiene en las personas parece haberse dejado un poco de lado en la literatura examinada. De este modo, algunas enfermedades relacionadas con el entorno laboral, ya sean físicas o mentales, podrían estudiarse teniendo muy presente el concepto de recuperación. Aunque únicamente uno de los trabajos analizados se aproxima a la recuperación desde esta perspectiva (e.g.,

Steenstra et al., 2017), es posible que otros investigadores puedan compartir la misma visión, a pesar de no prestar atención a la recuperación externa, el eje vertebrador de la investigación aquí presentada.

Esta contribución no pretende ser una crítica a todos los desarrollos que se han realizado desde la comunidad científica en pos de la salud mental de los trabajadores. De hecho, se reconoce a través de esta investigación el impacto de avances como el de Sonnentag y Fritz (2015). A partir de su definición de experiencias de recuperación ha surgido un gran interés en este campo de investigación, resaltando aspectos claves para comprender este proceso: realizar una actividad de recuperación no tiene la capacidad inherente de recuperar; la persona debe percibir que se produce dicha recuperación, y aspectos tanto personales como contextuales permitirán que esto sea así. Por tanto, este comentario es más bien una invitación a comprender el proceso de recuperación como un concepto más abierto y que todavía está por definir.

Finalmente, ninguno de los trabajos analizados hace mención especial a la pandemia originada por la COVID-19. A este respecto comenzábamos este trabajo haciendo referencia al rol que el trabajo tiene en la vida humana y a las condiciones ambientales en las que este se desarrolla. La realidad laboral ha variado mucho en los últimos años e inevitablemente también la recuperación del trabajo. Así, por ejemplo, el auge del teletrabajo lleva aparejados una serie de inconvenientes, como la dificultad de numerosas personas para desconectar del trabajo de manera efectiva, hecho posiblemente favorecido porque el trabajo y la vida familiar comparten espacios y tiempos, facilitándose así la contaminación entre ambas realidades. Es por ello que, últimamente parece haber una mayor concienciación sobre la necesidad de adaptación a diferentes contextos y que esto se vea reflejado en un adecuado desarrollo normativo que garantice el derecho a la desconexión del entorno laboral (véase Pérez Campos, 2021). Por tanto, nos parecen especialmente interesantes aquellas investigaciones enfocadas en los procesos de recuperación que las personas realizan fuera de su tiempo laboral, y aquellas que se refieren a los cambios producidos durante el tiempo de trabajo (e.g., proliferación de espacios de coworking) y cómo estos cambios de paradigma afectan a la recuperación, tanto interna como externa.

La presente síntesis de los resultados de las revisiones sistemáticas realizadas hasta la fecha puede contribuir al diseño de programas de intervención que ayuden a los empleados a reconocer sus necesidades y regular sus experiencias de recuperación a fin de reducir sus sentimientos de fatiga e incrementar la motivación laboral y el rendimiento en las tareas, brindando soluciones basadas en la evidencia a los problemas laborales reales.

## Referencias

- Alcover, C. M. (2021). Recuperación del trabajo y del estrés, bienestar psicosocial y salud ocupacional [Recovery from Work and Stress, Psychosocial Well-being and Occupational Health]. En J. A. Moriano (Ed.), *Psicología del Trabajo [Work Psychology.]*. Sanz y Torres.
- Aromataris, E. y Munn, Z. E. (2020). *JBIM Manual for Evidence Synthesis*. <https://doi.org/https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-01>
- Atalay, M. O., Aydemir, P. y Acuner, T. (2022). The Influence of Emotional Exhaustion on Organizational Cynicism: The Sequential Mediating Effect of Organizational Identification and Trust in Organization. *SAGE Open*, 12(2), 21582440221093343. <https://doi.org/10.1177/21582440221093343>
- \*Bennett, A. A., Bakker, A. B. y Field, J. G. (2018). Recovery from work-related effort: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 39(3), 262-275. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/job.2217>
- Besen, E., Matz-Costa, C., James, J. B. y Pitt-Catsouphes, M. (2015). Factors Buffering Against the Effects of Job Demands: How Does Age Matter? *Journal of Applied Gerontology*, 34(1), 73-101.
- Betancourt, H. y Lopez, S. (1993). The Study of Culture, Ethnicity, and Race in American Psychology. *American Psychologist*, 48, 629-637. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.6.629>
- \*Blanco-Encomienda, F. J., García-Cantero, R. y Latorre-Medina, M. J. (2020). Association between Work-Related Rumination, Work Environment and Employee Well-Being: A Meta-Analytic Study of Main and Moderator Effects. *Social Indicators Research*, 1-24.
- Caplan, R. D., Cobb, S., French, J. R., Jr., Harrison, R. V. y Pinneau, S. R., Jr. (1980). *Job Demands and Worker Health*. University of Michigan, Institute of Social Research.
- \*Carrillo-González, A., Camargo-Mendoza, M. y Cantor-Cutiva, L. C. (2021). Relationship Between Sleep Quality and Stress with Voice Functioning among College Professors: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Voice*, 35(3), 499.e413-499.e421. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2019.11.001>
- Conroy, S. A. y O'Leary-Kelly, A. M. (2014). Letting Go and Moving On: Work-Related Identity Loss and Recovery. *Academy of Management Review*, 39(1), 67-87. <https://doi.org/10.5465/amr.2011.0396>
- De Bloom, J., Geurts, S. y Kompier, M. (2010). Vacation from work as prototypical recovery opportunity. *Gedrag & Organisatie*, 23, 333-349. <https://doi.org/10.5117/2010.023.004.005>
- \*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(1), 13-25. <https://doi.org/10.1539/joh.k8004>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. y Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512.
- Etzion, D. (2003). Annual vacation: Duration of relief from job stressors and burnout. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 16, 213-226. <https://doi.org/10.1080/1061580021000069425>

- Franck, N. (2014). Remédiation cognitive et insertion professionnelle dans la schizophrénie. *L'Encéphale*, 40, S75-S80. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.encep.2014.04.004>
- French, J. R. P., Jr., Caplan, R. D. y Harrison, R. V. (1982). *The Mechanism of Job Stress and Strain*. Wiley.
- Gillet, N., Huyghebaert-Zouaghi, T., Réveillère, C., Colombat, P. y Fouquereau, E. (2020). The effects of job demands on nurses' burnout and presenteeism through sleep quality and relaxation. *Journal of Clinical Nursing*, 29(3-4), 583-592. <https://doi.org/10.1111/jocn.15116>
- Ginoux, C., Isoard-Gautheur, S. y Sarrazin, P. (2021). "What did you do this weekend?" Relationships between weekend activities, recovery experiences, and changes in work-related well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(4), 798-816. <https://doi.org/10.1111/aphw.12272>
- Karasek, R. A. (1979). Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308. <https://doi.org/10.2307/2392498>
- Karasek, R. A. y Theorell, T. (1990). *Healthy Work*. Basic Books.
- Kim, S., Park, Y. y Niu, Q. (2017). Micro-break activities at work to recover from daily work demands. *Journal of Organizational Behavior*, 38(1), 28-44. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/job.2109>
- Kinnunen, U., De Bloom, J. y Virtanen, A. (2019). Do Older Teachers Benefit More From Workday Break Recovery Than Younger Ones? *Scandinavian Journal of Work and Organizational Psychology*, 4(1), Artículo 7. <https://doi.org/10.16993/sjwop.87>
- López-González, M. A., Morales-Landazábal, P. y Topa, G. (2021). Psychodrama Group Therapy for Social Issues: A Systematic Review of Controlled Clinical Trials. *Int J Environ Res Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094442>
- López-López, J. A., Rubio-Aparicio, M. y Sánchez-Meca, J. (2022). Overviews of Reviews: Concept and Development. *Psicothema*, 34(2), 175-181. <https://doi.org/10.7334/psicothema2021.586>
- Martín, J. L. R., Garcés, A. T. y Seoane, T. (2006). *Revisión sistemática en las ciencias de la vida. El concepto Salud a través de la síntesis de la Evidencia Científica*. Fiscam.
- \*Merkus, S. L., Holte, K. A., Huysmans, M. A., van Mechelen, W. y van der Beek, A. J. (2015). Nonstandard working schedules and health: the systematic search for a comprehensive model. *BMC Public Health*, 15(1), Artículo 1084. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2407-9>
- Mohd Fauzi, M. F., Mohd Yusoff, H., Muhamad Robot, R., Mat Saruan, N. A., Ismail, K. I. y Mohd Haris, A. F. (2020). Doctors' Mental Health in the Midst of COVID-19 Pandemic: The Roles of Work Demands and Recovery Experiences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), Artículo 7340. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197340>
- Moher, D., Cook, D. J., Jadad, A. R., Tugwell, P., Moher, M., Jones, A., Pham, B. y Klassen, T. P. (1999). Assessing the quality of reports of randomised trials: implications for the conduct of meta-analyses. *Health Technology Assessment*, 3(12), i-iv, 1-98.
- Organización Internacional del Trabajo. (1999). *Conferencia internacional del trabajo*. Autor.
- Pérez Campos, A. I. (2021). Teletrabajo y derecho a la desconexión digital [Teleworking and the Right to Digital Disconnection]. *Revista Internacional y Comparada de Relaciones Laborales y Derecho del Empleo*, 9(1), 500-528.
- Rubio-Garay, F., López-González, M. A., Carrasco, M. A. y Amor, P. J. (2017). Prevalencia de la Violencia en el Noviazgo: una Revisión Sistemática [Prevalence of Dating Violence: A Systematic Review.]. *Papeles del Psicólogo*, 37(1), 135-147. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2831>

- Sawhney, G., Jennings, K. S., Britt, T. W. y Sliter, M. T. (2018). Occupational stress and mental health symptoms: Examining the moderating effect of work recovery strategies in firefighters. *Journal of Occupational Health Psychology, 23*(3), 443–456. <https://doi.org/10.1037/ocp0000091>
- Singelis, T., Triandis, H., Bhawuk, D. y Gelfand, M. (1995). Horizontal and vertical individualism and collectivism: a theoretical and measurement refinement. *Cross-cultural Research, 29*, 240–275. <https://doi.org/10.1177/106939719502900302>
- Sonnentag, S. y Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior, 36*(S1), S72–S103. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/job.1924>
- Sonnentag, S. y Geurts, S. A. E. (2009). Methodological issues in recovery research. En S. Sonnentag (Ed.), *Current Perspectives on Job-Stress Recovery* (pp. 1-46). JAI Press/Emerald. [https://doi.org/10.1108/S1479-3555\(2009\)0000007004](https://doi.org/10.1108/S1479-3555(2009)0000007004)
- Sonnentag, S. y Krueger, U. (2006). Psychological detachment from work during off-job time: The role of job stressors, job involvement, and recovery-related self-efficacy. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 15*(2), 197–217. <https://doi.org/10.1080/13594320500513939>
- Sonnentag, S., Venz, L. y Casper, A. (2017). Advances in recovery research: What have we learned? What should be done next? *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(3), 365–380. <https://doi.org/10.1037/ocp0000079>
- \*Steenstra, I. A., Munhall, C., Irvin, E., Oranye, N., Passmore, S., Van Eerd, D., Mahood, Q. y Hogg-Johnson, S. (2017). Systematic Review of Prognostic Factors for Return to Work in Workers with Sub Acute and Chronic Low Back Pain. *Journal of Occupational Rehabilitation, 27*(3), 369–381. <https://doi.org/10.1007/s10926-016-9666-x>
- Strauss-Blasche, G., Ekmekcioglu, C. y Marktl, W. (2000). Does Vacation Enable Recuperation? Changes in Well-being Associated with Time Away from Work. *Occupational Medicine, 50*(3), 167–172. <https://doi.org/10.1093/occmed/50.3.167>
- Topa, G. (2012). Introducción a la Psicología del Trabajo [Introduction to Work Psychology]. En C. M. Alcover, J. A. Moriano, A. Osca y G. Topa (Eds.), *Psicología del Trabajo [Work Psychology]*. UNED.
- Trenkler, G. y Stahlecker, P. (1996). Dropping variables versus use of proxy variables in linear regression. *Journal of Statistical Planning and Inference, 50*(1), 65–75.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism & Collectivism*. Westview Press.
- van den Bogaard, L., Henkens, K. y Kalmijn, M. (2016). Retirement as a Relief? The Role of Physical Job Demands and Psychological Job Stress for Effects of Retirement on Self-Rated Health. *European Sociological Review, 32*(2), 295–306. <https://doi.org/10.1093/esr/jcv135>
- Vischer, J. C. (2007). The effects of the physical environment on job performance: towards a theoretical model of workspace stress. *Stress and Health, 23*(3), 175–184. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/smi.1134>
- \*Wendsche, J. y Lohmann-Haislah, A. (2017). A Meta-Analysis on Antecedents and Outcomes of Detachment from Work. *Frontiers in Psychology, 7*, Artículo 2072. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.02072>
- \*Wiese, C. W., Kuykendall, L. y Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(1), 57–66. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374436>
- Zahoor, A. y Siddiqi, M. A. (2021). Customer Incivility and Service Recovery Performance: Job Crafting as a Buffer. *Vision, 27*(2), 178–188. <https://doi.org/10.1177/0972262921991963>