

CÓMO SOBREVIVIR A LA VUELTA AL TRABAJO



Elaborado por:
Sebastián Villanueva Macías
Psicólogo Sanitario
Centro Psicológico Intelecto. Jerez de la Frontera

SE ACABARON LAS VACACIONES

Son éstos, días de “volver a empezar”. Días de cambiar la tumbona por la silla de oficina y la imagen de un horizonte azul donde se va poniendo el sol, por la temida pantalla del ordenador.

Es posible que solo leyendo esto hayas sentido lo que conocemos como “síndrome postvacacional” o “ansiedad al volver al trabajo”.



El síndrome postvacacional suele manifestarse con cuadros de ansiedad, temor, angustia, inquietud, inseguridad, etc., a veces aparecen síntomas depresivos como: falta de interés, de motivación, y otros similares. Y suele desaparecer al regularizar los horarios de trabajo y descanso.

1.- EL ESTRÉS EN EL TRABAJO

En la vida cotidiana nos enfrentamos con multitud de situaciones que originan **MICROTRAUMAS** y que, de forma aislada, es difícil que puedan producir problemas de estrés psicológico grave o estrés traumático, pero cuando la vida se convierte en un **MICROTRAUMA** detrás de otro, es cuando se producen problemas graves de estrés que pueden desencadenar, a su vez, problemas psicológicos más graves como los mencionados anteriormente. Y el trabajo puede estar lleno de factores estresantes causantes de **MICROTRAUMAS**.



Lo primero que deberíamos tener claro es saber *cuáles* son esos factores y *cómo* nos afectan a diario.

Categoría	Condiciones que definen el riesgo
CONTEXTO DE TRABAJO	
La cultura organizativa y la función encomendada	Poca comunicación , bajos niveles de apoyo para la resolución de problemas y desarrollo personal, falta de definición de objetivos organizativos.
Papel desempeñado en la organización	Ambigüedad y conflicto del papel desempeñado, responsabilidad sobre personas.
Desarrollo de la carrera profesional	Estancamiento de la carrera e incertidumbre, con una promoción inferior o superior a la correspondiente, bajo salario, inseguridad del empleo, baja valoración social del trabajo
Libertad de decisión / Control	Poca participación en la toma de decisiones, falta de control sobre el trabajo (el control, especialmente en la forma de participación, también es una cuestión de contexto y un aspecto organizativo más amplio)
Relaciones interpersonales en el trabajo	Aislamiento social o físico, poca relación con los superiores, conflictos interpersonales, falta de apoyo social.
Relación hogar-trabajo	Conflictos entre el trabajo y el hogar, poco apoyo en el hogar, problemas derivados de una doble carrera.
CONTENIDO DEL TRABAJO	
Entorno del trabajo y equipo de trabajo	Problemas relacionados con la fiabilidad, disponibilidad, idoneidad y mantenimiento o reparación tanto del equipo como de las instalaciones.
Diseño de tareas	Falta de variedad o ciclos de trabajo cortos , trabajo fragmentado o carente de significado, infrautilización de las cualificaciones, elevada incertidumbre.
Carga de trabajo / ritmo de trabajo (Ej. "Tiempos modernos" de Charlie Chaplin)	Sobrecarga o infracarga de trabajo, falta de control con respecto al ritmo, elevados niveles de presión de tiempo.
Programa de trabajo	Trabajo por turnos, programas de trabajo rígidos, horarios imprevisibles, largas jornadas de trabajo o a horas fuera de lo normal.

2.- DE VUELTA CON MIS ESTRESORES

Sí. Después de varias semanas alejad@ de todos estos posibles estresores con los que convives diariamente en tu trabajo, ahora toca volver a encontrarte con ellos.



Sin embargo, no desesperes. Existen sencillas estrategias que pueden ayudarte a que el REENCUENTRO sea lo menos traumático posible.



Aquí van algunas de ellas.

3.- (NO) APURAR AL MÁXIMO LAS VACACIONES

A veces es preferible volver de la playa o la montaña un par de días antes, aunque nos cueste abandonar lo bueno, y así podremos ir **ADAPTÁNDONOS** a la vuelta a la **RUTINA** de una manera más progresiva y menos invasiva.



Si volvemos a casa un par de días antes de retomar el trabajo (sobre todo en aquellos casos de vacaciones de larga duración), amortiguaremos el **GOLPE** y tanto tu cuerpo, y sobre todo tu mente,

¡¡¡TE LO VAN A AGRADECER!!!

4.- ¡TERROR AL DESPERTADOR!

Acéptalo, llevas días temiendo el agudo sonido del despertador y la terrible sensación de que justo ahí, todo vuelve a empezar. Para hacerte más llevadero este momento, **ESTABLECE LOS HORARIOS HABITUALES VARIOS DÍAS ANTES DE EMPEZAR A TRABAJAR.** Así volverás a habituarte al sonido del despertador de forma gradual y con una sensación algo menos frustrante.



5.- INTRODUCIR PEQUEÑAS PAUSAS DURANTE LA TAREA

Nadie pone en duda a estas alturas los beneficios que el **Mindfulness** aporta en lo que a la gestión del estrés se refiere. Una de las técnicas más sencillas y eficaces que esta práctica propone se conoce como **LA PAUSA**, y consiste en llevar a cabo breves descansos de entre 30 y 60 segundos a lo largo de la jornada laboral.



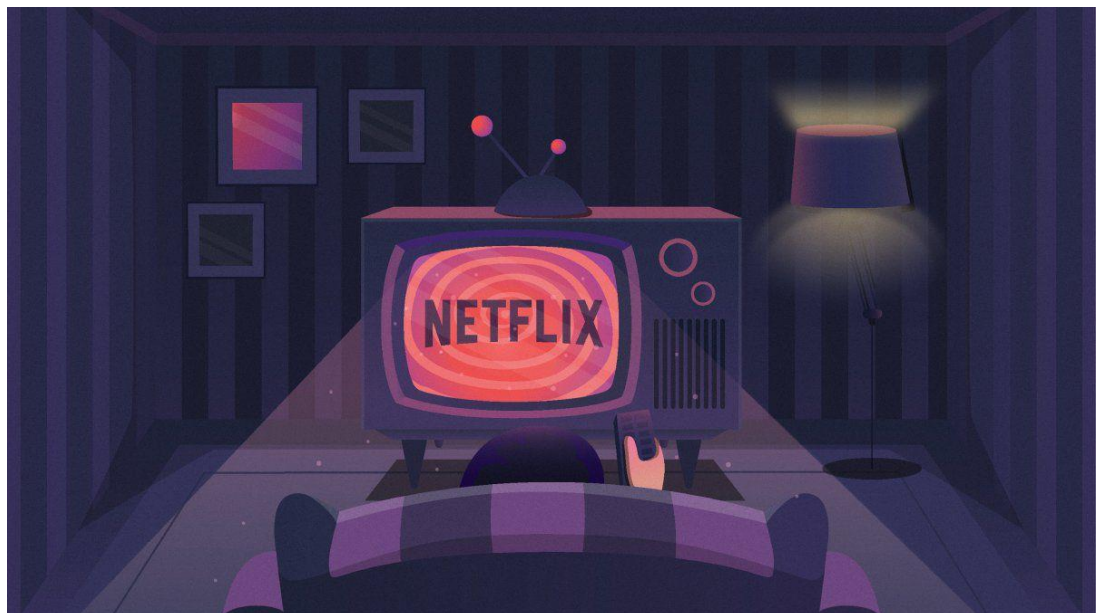
Si estas pausas las acompañas de **Respiración Abdominal** y de alguna técnica de control del pensamiento, su

eficacia se multiplica por **¡¡¡1000!!!**

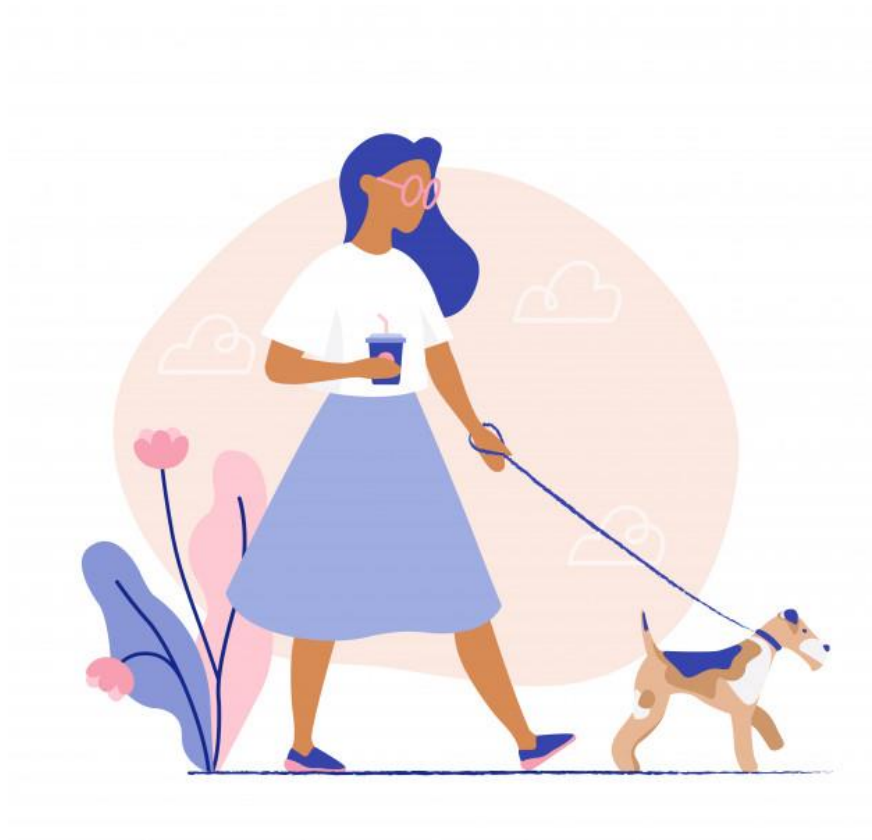
6.- GUARDA EN TI ALGO DE TU "YO" DE LAS VACACIONES

Cualquiera diría, al verte de vacaciones, que eres otra persona. Una persona más **animada**, **activa** y con más **vitalidad**. Es como que el trabajo te **APAGA**. Sin embargo, puedes mantener, porque está dentro de ti, algo de aquello que tanto bien te ha hecho durante las vacaciones:

- Planea algo divertido para el fin de semana. La vuelta a la ciudad no significa que a partir de ahora todo se reduzca a NETFLIX y SOFÁ.



- Intenta pasear al menos 20 minutos al día. ¿Sabías que la ciencia ha demostrado que un paseo de 20 minutos al día tiene más efecto sobre la depresión que el uso de los benzodiazepinas?



A PASEAR

- Haz deporte. Vuelve al gimnasio tan pronto como puedas, porque ya sabes que el ejercicio físico es sinónimo de salud, y además es una forma muy efectiva de descargar el estrés acumulado de la semana.



- Y por último, pero no por ello menos importante, introduce la meditación en tu día a día. Sí, vale que l@s psicólog@s estamos muy pesad@s con eso de meditar, pero es que no sabes el bien que puede hacerte hasta que no lo practicas.

7.- Y SI NADA DE ESTO SIRVE...

...a lo mejor ha llegado el momento de plantearte la posibilidad de cambiar de trabajo.

Cualquier momento es bueno para replantearte si estás en el lugar adecuado y si es en ese lugar en el que te sientes a gusto.



NOTA:

¿Te has dado cuenta de que no hemos hablado ni una sola vez en esta guía del pesado CORONAVIRUS? Pues es que no queríamos mezclar ambos asuntos, y aunque puede que el síndrome postvacacional en 2020 también se vea afectado por el COVID-19, ese es otro asunto que será tratado en otro momento.....

iiiiiiVOLVEREMOS!!!!!!