

## A VUELTAS CON OTRO SÍNDROME POSTVACACIONAL

### Recomendaciones ante la vuelta al trabajo

Estamos pasando por tiempos en ocasiones difíciles de asimilar en los que se nos limita la posibilidad de realizar actividades que daban algún sentido a nuestras vidas personales y laborales. En estos casos, es habitual encontrar dificultades para abordar el día a día.

Cada año enfrentamos la situación de volver al trabajo después de un tiempo de vacaciones. A este año se añade tener que volver a la situación de pandemia. Esto supone una adaptación que requiere mayor esfuerzo porque puede suponer desmotivación, desinterés, rechazo, evitación, miedo...

Todo esto si no estamos en situaciones de riesgo, tenemos que estar confinados o hemos sufrido episodios lamentables de pérdida de algún familiar, con la imposible atención personal que habríamos querido dar. Si estamos en alguna de estas circunstancias los escenarios se vuelven aún más complicados.

En el ámbito laboral está suponiendo un cambio sustancial en las condiciones de los puestos de trabajo. Mantenimiento de la distancia personal, turnos estancos, disminución de la posibilidad de interacción social...

Desde luego que ante estas situaciones nuestra actividad puede llegar a perder cualquier sentido que nos mantenga en una actitud positiva. Se habla al respecto de síntomas asociados de carácter depresivo y ansioso, además de trastornos del sueño, cansancio o apatía. Sin embargo, existen estrategias que podemos aplicar para intentar prevenir o compensar estas experiencias. Te las sugerimos:

#### Interpretación-Reelaboración.

Intentar normalizar la situación, lo que no consiste en negar la realidad que seguirá siendo la que es, sino en aceptarla como punto de partida desde el que podemos realizar acciones en la medida de nuestras posibilidades. A veces ayudará a cambiar la situación y otras veces para modificar nuestro punto de vista de una forma aceptable.

Un ejemplo trivial lo encontraríamos en un día soleado, ante el que podríamos afirmar: “¡¡Qué buen día hace!!”, en lugar de centrarnos en la experiencia de calor en estos tiempos todavía estivales.

Igualmente, responder a un día nublado con: “A ver si llueve y se riegan los campos”. (Recordando a: “Si la vida te da limones, toca hacer limonada”)

La crítica no tiene por qué ser negativa y puede ayudarnos a mejorar las cosas. Y aunque cualquier cambio supone una pérdida, no es conveniente afincarse en ello tanto como en lo que hemos disfrutado o lo que podremos disfrutar más adelante. La propuesta supone pensar en *“hacer hasta donde se puede hacer”* sin expectativas incompatibles con la situación en la que estamos.

### **Meditación y relajación.**

Momento para el autoencuentro y conocimiento personal.

Cuestionarse personalmente sobre el motivo de nuestra actitud tiene poder curativo en sí mismo porque a partir del autoconocimiento nos permite avanzar y crecer cuando somos capaces de aplicar la honestidad sobre nuestra propia persona. No vamos a cambiar todo lo que vamos siendo en un día pero si practicamos con asiduidad, podemos llegar a descubrimientos importantes que nos permitirán mejorar nuestra forma de vivir.

### **Atención y activación controlada.**

No todo puede ser relajado. De hecho, un mínimo de estrés es necesario para llegar a unos mínimos de productividad, aunque sin dejar que llegue a ser tan intenso que nos impida mantener el control de la situación.

Por otra parte, dirigir la atención hacia aspectos positivos de lo que observamos. Buscar lo positivo de las situaciones supone un ejercicio que puede ayudar a cambiar nuestro estado de ánimo.

### **Actividad y ejercicio físico.**

Un paseo puede ser gratificante. Dar una vuelta por las estancias de nuestro lugar de trabajo intentando buscar algún detalle que nos motive. Un fallo, un descubrimiento, una propuesta de mejora,... En la práctica, la mayor parte de lo que nos hace estar bien son las pequeñas cosas.

## Emociones.

No es sencillo abordar esta dimensión humana. No obstante, puede ayudar junto a la reelaboración de lo que ocurre para poder afrontar las situaciones. El mero hecho de sonreír delante del espejo favorece adoptar una actitud ante lo que pasa que puede ser incompatible con una visión negativa del momento. Sabiendo que no es lo que ocurre sino lo que nuestro ser responde o mantiene como actitud. Facilita además distanciarse de la situación para hacerla más manejable. Este aspecto puede ser difícil de abordar, aunque con un poco de práctica seguro que alcanzas resultados positivos. Te invitamos a que hagas el esfuerzo.

## Aprendizaje y novedad.

La circunstancia de vuelta a la rutina puede hacernos caer en que todo sigue igual pudiendo llegar a una sensación de vacío y desidia generalizada. Para contrarrestar este sentir es conveniente buscar espacios donde aprender alguna habilidad o realizar alguna actividad novedosa o en la que tengamos interés.

Sin duda fomentarán la creatividad y realización personal.

## Interacción.

Obligarse a relacionarse con los demás aunque sea de forma telemática o telefónica. Preguntar por su estado, saludar con una sonrisa o cualquier interacción positiva que facilite el mantenerse en contacto con los demás.

Una de las lecciones que nos enseñan los momentos de dificultad es la necesidad de preocuparse por el bienestar de los que lo están pasando mal. Este aspecto es gratificante en sí mismo y suele generar buenas relaciones. Facilita el sentirse bien por lo que se hace bien por otras personas.

## Problemas de sueño.

Ante problemas de sueño existen una serie de rutinas que se pueden aplicar, como pueden ser:

- Establecer regularidad en nuestros horarios.
- Evitar pantallas en momentos previos al dormir.
- Baños o duchas calientes.
- Dieta saludable.
- Ejercicio físico.
- Evitar ingestas o hábitos tóxicos.

## Confianza en el futuro y mantenimiento de una expectativa positiva.

Es conocido el papel que tiene nuestro lenguaje interior en nuestra vida. Lo que esperamos de un día a veces se confirma por el fenómeno llamado la profecía autocumplida que supone confirmar lo que nuestras anticipaciones esperan que ocurra. Las autoinstrucciones del tipo “Mi malestar es temporal y todo pasará” nos ayudarán sin duda a un afrontamiento más positivo de la situación. Muchas veces es cuestión de anticipar lo contrario de lo que esperamos para comprobar que una situación también puede interpretarse así.

## Música.

La música suele ser un buen recurso para modificar nuestro estado de ánimo. Si es de tu agrado y las circunstancias lo permiten, no dudes en usarla como disfrute, distracción o acompañamiento de tus tareas.

Se nos ocurren propuestas que suponemos que conoces y esperamos que además te hagan pasar un buen rato. Seguro que conoces muchas más. Si fomentas una actitud positiva irás recordando otras que te hagan sentir mejor. Que las disfrutes!!

Color esperanza: <https://www.youtube.com/watch?v=Nb1VOQRs-Vs>

Las penas se van cantando: <https://www.youtube.com/watch?v=ibaoNRS1IZA>

Qué bonito: [https://www.youtube.com/watch?v=cmWdDK8x\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=cmWdDK8x_g)

Hoy puede ser un gran día: <https://www.youtube.com/watch?v=cXJplH9FrGE>

Y por favor,...

**No te olvides del SENTIDO DEL HUMOR.**

Este conjunto de estrategias nos permiten afrontar la situación de una forma más saludable. En cualquier caso, si el malestar se intensifica o persiste en el tiempo es conveniente la consulta a tu médico.

Esperamos que estas pistas hayan sido de interés y ayuden a sobrellevar la vuelta con mayor entereza.

**¡¡MUCHO ÁNIMO!!**