

Vuelta al trabajo tras las vacaciones: cómo suavizar la caída. ¿Qué día de la semana es mejor empezar? ¿Inmersión lenta o rápida?

SOLANGE VÁZQUEZ



Este lunes es más lunes que ninguno: miles y miles de personas regresan hoy al trabajo y a la vida real tras sus vacaciones de agosto (que sigue siendo el mes preferido por los españoles para descansar). Así que, por esos caprichos del calendario, aunque septiembre empieza oficialmente dentro de cuatro días, a efectos prácticos arranca hoy para mucha gente, con el lógico desbloqueo y algo de eso que llaman 'síndrome post-vacacional'... «¡Y que no existe!». ¿Cómo? ¿Que no? «No, no, eso es un topicazo. Lo que nos ocurre estos días es que estamos sometidos a una situación de adaptación y sólo es problemática si ya tenemos alteraciones psicológicas previas», sentencia Isabel Aranda, psicóloga de TherapyChat. Ahí queda eso, hoy ni siquiera podemos echar mano de esa excusa tan extendida (si hay hasta estudios que dicen que el 15% de los trabajadores tienen el 'síndrome') para justificar nuestro bajo estado de ánimo.

Para no resultar tan dura, Aranda se alarga en la explicación: adaptarnos siempre cuesta un poco, incluso cuando el cambio es a mejor. Y nos pide que prescindamos de las idealizaciones y recordemos cómo fueron los días inmediatamente posteriores tras coger vacaciones. Estaríamos lógicamente eufóricos, aliviados y... ¡a medio gas, como un poco 'enfermos'! También con cierta sensación de estrés sin saber el motivo. ¿Por qué? «Porque el trasto que nos supuso un bajón de adrenalina. Y ahora mismo tendremos que asistir al proceso contrario para volver a lograr un nivel de estrés sano, con una activación de hormonas y neurotransmisores para alcanzarlo de nuevo», apunta. El sistema nervioso no está hecho para frenar en seco y arrancar de golpe. Eso sí, podemos hacer algunas cosas para suavizar el proceso y que no se nos haga muy cuesta arriba la vuelta. He aquí cuatro ideas.

¿Llegar 'in extremis' para reincorporarnos o poco a poco?

Seguro que ya hemos probado las dos opciones: la de apurar las vacaciones en algún destino hasta el último momento (llegando luego al trabajo como venido del espacio exterior) y la de volver a casa un día o dos antes para aclimatarnos y acusar menos el cambio. ¿Qué es más llevadero? «Depende de la capacidad de cada cual para moverse

con comodidad en el caos», indica Isabel Aranda. Si no somos obsesos del control, podemos optar por una llegada a última hora. Pero si nos sentimos mal cuando no está todo organizado y 'atado', mejor hacer un pequeño paréntesis antes de arrancar la rutina. «Eso sí, unos y otros, desde el lugar de vacaciones o desde casa, deben empezar dos días antes a adaptarse a los nuevos horarios de sueño y comidas. Es una cuestión fisiológica. El cuerpo hay que prepararlo: si sufre, va a sufrir la mente», advierte Aranda.

Este lunes, el viernes... ¿qué día de la semana es mejor arrancar?

Aunque afirma que es para gustos, Ernesto Tarragón Cros, investigador y docente del Grado de Psicología de Universidad Internacional de la Rioja (UNIR), apela a su condición de neurobiólogo para apostar por el viernes (este 1 de septiembre, también elegido por mucha gente para el regreso). «Sólo porque es lo más fácil para la adaptación», apunta.

Llegando un viernes, miramos el email, la agenda, saludamos... y cuando llega el lunes, cuyas primeras tres horas son oro molido a nivel de productividad, podemos arrancar bien y entrar en el martes a tope, día que, según una investigación de Workmeter -software para medir el rendimiento laboral-, es nuestro día de la semana más productivo... aunque no el más eficiente, que es el viernes, cuando hacemos más en menos horas por acabar cosas ya empezadas. Así que es mejor día para terminar que para empezar...



ILUSTRACIÓN: FELIP ARIZA

¿Mirar el email, agenda o hablar con el jefe antes de volver?

Tarragón habla de 'la generación cansada', sometida a un ritmo de trabajo frenético y con la obligación de vivir una vida 'a full' en vacaciones. «El descanso es cuestión de actividad, no de trabajo, al cerebro le da igual una cosa que otra», apunta. Y, por supuesto, si los días previos al regreso ya estamos trasteando con el email, haciendo pla-

nes de trabajo o hablando con compañeros y jefes a ver cómo ha ido la cosa sin nosotros... ya estamos haciendo una inmersión. «Cuanto más paulatinos sean los cambios, mejor lo lleva el cerebro, que es muy 'vago'. Como todos los sistemas biológicos, no lleva bien los cambios energéticos», apunta Tarragón. Pasa como con los coches, si se mantiene una velocidad estable gasta menos combustible. Así que alguna pildorita de actividad laboral previa (unos minutos y sin excesos ni presión) no está mal.

¿Iniciamos el resto de rutinas junto con el trabajo?

Hay auténticos kamikazes que el día que empiezan el trabajo quieren poner ya en marcha toda la maquinaria e iniciar también el resto de rutinas: gimnasio, alimentación sana, deberes domésticos, sociales y familiares y todo tipo de nuevos propósitos para el nuevo 'curso'. Error. Mejor poco a poco. La psicóloga Isabel Aranda recomienda que

vayamos incorporando esas exigencias del día a día paulatinamente. Los primeros días no conviene saturarse, pero, ojo, la psicóloga lanza una advertencia: «Tampoco hay que dilatarse mucho en el proceso: necesitamos límites temporales, porque lo que no hayamos incluido en la rutina antes de octubre, ya no lo vamos a hacer en todo el año», asevera. ¿Y esa rotundidad en la afirmación? «Es que los seres humanos funcionamos así, a tramos», explica. Si se nos pasa el momento, tendemos a abandonar propósitos.