

¿QUIÉN SE HA LLEVADO MIS VACACIONES?:

Consolaciones filosóficas para el retorno (y 7 propuestas prácticas para superarlo)

Autora: Beatriz Valderrama

Volvemos al trabajo después de las vacaciones de verano. Tal vez hemos seguido el consejo de los expertos y las hemos acortado o repartido. Pero eso no nos quita el desánimo, una especie de fatiga que nos hace parecer cualquier tarea inabordable, un humor un poco triste, nostálgico y un conjunto de síntomas que se han dado en llamar **Síndrome Post-Vacacional** (cansancio, apatía, ansiedad, insomnio, dolores musculares y otras afecciones), como consecuencia de la dificultad de adaptación de los relojes biológicos de nuestro organismo al cambio brusco de ritmo y a las exigencias del trabajo.

En realidad, tendríamos que llamarlo **Son Pocas Vacaciones**. Las jornadas laborales se siguen alargando y, dadas las necesidades de productividad, el panorama no es alentador. No parece realista ampliar los tiempos de descanso, aunque sí puede ser una práctica de gestión para beneficio mutuo (empresa y trabajadores) en negocios estacionales.

Las vacaciones son un **bien escaso** y, por tanto, muy valioso. Cuando éramos niños, con tres meses de vacaciones, al final estábamos deseando volver al colegio a encontrarnos con los amigos, ponernos las botas de agua y pisar charcos de lluvia.

Hoy en día, los trabajos son cada vez más complejos. Somos **trabajadores del conocimiento**, por lo que nuestra actividad laboral requiere **esfuerzo mental**. Creatividad, impulso, entusiasmo, autodirección o liderazgo de otros también afectados por el SPV, exigen a nuestro cerebro un despliegue de energía que nuestro cuerpo no está en condiciones de aportar en estos momentos de retorno.

Si a ello le añadimos la presión de un **ambiente laboral** enrarecido, con malas relaciones entre compañeros o con los jefes y ausencia de buenas **políticas de gestión de personas**, el cuadro puede agravarse o alargarse en el tiempo.

Un directivo/a que fomente una **buena comunicación** y cree a su alrededor un ambiente rico en refuerzos, donde el **reconocimiento** fluya de manera natural, puede hacer mucho para aliviar en su equipo el malestar de estos primeros días o incluso prevenir su aparición.

Whit Hobbs afirmó: “El éxito es despertar por la mañana, quienquiera que seas, dondequiera estés, joven o viejo, y saltar de la cama porque hay algo que te gusta hacer, en lo que crees, para lo que eres bueno. Algo que es más grande que tú y que difícilmente puedes esperar para retomarlo hoy”.

¡Ojalá pudiéramos describir así nuestro estado de ánimo al reencontrarnos con nuestro trabajo después de un tiempo de vacaciones! (No estaría mal tampoco sentirlo durante las mismas vacaciones).

Con el ánimo de hacer más llevaderos estos primeros días, o por lo menos despertar alguna sonrisa, proponemos algunas sugerencias, ejercicios y prácticas para profesionales y directivos:

Sentido del humor

Feng Shui

Metas

Apoyo

“Cargar las pilas”

Filosofía

Fluir con el Tao

El Sentido del humor

La risa promueve la creatividad, despierta nuestro cerebro y lo baña de endorfinas. El sentido del humor nos hace ver nuestros problemas con distancia y afrontar la vida con más optimismo.

"Estos son malos tiempos. Los hijos han dejado de obedecer a sus padres y todo el mundo escribe libros". Cicerón, siglo I AC. ¡Pobre de él, si levantara la cabeza!

‘El trabajo endulza la vida; pero no a todos les gustan los dulces’, decía Víctor Hugo.

A mí me gusta la miel, pero más de un kilo me empalaga.

EJERCICIO: Haz una lista de las “10 razones por las que me alegro de volver al trabajo” (con humor)

Ejemplo: “Ya no tengo que perseguir al niño por la playa para que se coma el platanito”

El Feng Shui (sin fanatismos)

Es el arte chino de crear ambientes armoniosos para elevar la energía vital. Su filosofía se basa en la relación entre el espacio exterior y nuestro espacio interior, nuestra mente.

Con las prisas por cerrar los proyectos, no siempre hemos podido dejar el despacho recogido. En estos momentos de desgana mental, limpiar, **tirar papeles y ordenar** nuestro entorno de trabajo puede ayudarnos a despejar y reorganizar nuestra mente y, ciertamente, nos ayudará en el futuro a mejorar nuestra eficacia.

TAREAS:

- Tira todos los papeles a cuyo contenido puedas acceder desde el ordenador.
- Transcribe en el ordenador los manuscritos con información interesante (y tíralos). Ejemplos:
 - Actualiza la base de datos de clientes con las notas de las visitas comerciales.
 - Sintetiza las notas de reuniones de proyectos en un documento de seguimiento.

- Recoge las ideas más importantes de los cursos o conferencias a los que hayas acudido y envíalas a tus compañeros o colaboradores.

■ Elimina todos los objetos que no te gustan (cubiletes, calendarios de propaganda...). Sustitúyelos por otros especialmente escogidos que te alegren la vista. Sustituye 15 bolígrafos gastados por dos que funcionen. Afila los lápices.

■ Despeja tu mesa. Ordena los cajones. Deja espacio para lo nuevo.

■ Limpia y ordena el disco duro o tu zona de la intranet. Haz una estructura clara de directorios y borra las versiones antiguas de documentos y la basura. Parece una peregrinación, pero aseguro que he estado 10 minutos ante un directivo de una prestigiosa escuela de negocios mientras buscaba un documento, que no encontré, en un repleto directorio llamado "infectados".

■ Haz, o pide que te hagan copias de seguridad y pon etiquetas claras en los CD. ¡¡Tira los disquetes!!

■ Ahora que te has librado de todo ese lastre, mira a ver si puedes hacer algún cambio de orientación de la mesa que mejore tu comodidad. Si puedes ponerla frente a una ventana que te permita alejar la mirada de vez en cuando para descansar la vista o frente a la puerta para sentirte en control de la situación. Añadir plantas o tu música favorita terminará de crear un ambiente donde podrás sentirte a gusto.

Después de hacer todo esto, seguro que abordarás una tarea intelectual retadora con entusiasmo. ¡Al menos te permitirá sentarte!

Metas

Tener un buen motivo para volver es una buena prevención para evitar el síndrome. Por ejemplo, escribir un artículo que pueda aliviar el SPV y enviarlo a tiempo de que pueda beneficiar a alguien.

Nos hemos hecho tan adictos al estrés que, a veces, no somos capaces de realizar nuestro trabajo ni sentirnos a gusto si no tenemos un cierto grado de presión.

Para los primeros días hay que irse marcando objetivos sencillos, fácilmente alcanzables, que nos den una sensación de logro y eviten la cadena de pensamientos que nos llevan al desánimo: "Ves, si no me concentro, no se me ocurre nada, no me cunde, estoy hecho polvo...". Es conveniente también al irse repasar todo lo que se ha hecho, con benevolencia.

En estos primeros días a veces no hay mucha actividad, entre otras cosas porque los clientes están también pasando por lo mismo y no están muy proclives a cerrar negocio. Es el momento de hacer todo aquello que luego, llevados por la vorágine, no tendremos tiempo de hacer. Por ejemplo, **planificar**. Esto incluye hacer un Plan de Negocio, elaborar el presupuesto del año o confeccionar una hoja de cálculo para hacer el seguimiento.

EJERCICIO: Elabora un Plan de Mejora.

■ Establece tres objetivos que te gustaría conseguir en tu trabajo o con tu equipo.

■ Para cada objetivo, enumera las actividades encaminadas a conseguirlo

■ Ponlo en marcha ¡ya!

Apoyo

Una comunicación fluida con los compañeros, jefe y colaboradores puede hacer más llevadero el proceso de adaptación al regreso. Es buen momento para fortalecer las relaciones, lo que sin duda nos ayudará más adelante en el día a día.

Ir a desayunar con los demás, pasear por los despachos o las mesas para saludar, comentar las vacaciones y, esto es importante, acercarse a aquellos que muestran buen humor para que nos contagien, reírnos y hacer reír a otros.

"Cargar las pilas"

Detrás de nuestro malestar estos días están los cambios fisiológicos por los que atraviesa nuestro cuerpo en su fase de adaptación. Es importante que conozcamos cómo reacciona nuestro cuerpo para saber qué necesita.

Cuando al organismo le cuesta adaptarse al estrés, se produce lo que se llama la fase de agotamiento, en la que se produce debilidad, disminución de los glucocorticoides, hipoglucemia, bajada de las defensas y disminución de la resistencia física.

La glucosa es el alimento principal del cerebro y del sistema nervioso. Comer **fruta** fresca entre horas es una buena medida dietética para mantener constante el nivel de glucosa, sin riesgo de efecto rebote.

Si tienes la tensión baja habitualmente, es posible que ahora te baje más y eso es suficiente para explicar tus síntomas. Beber suficiente líquido, **agua** o zumos naturales, y hacer **ejercicio** físico moderado te ayudará sin duda.

Podemos cambiar nuestra bioquímica de manera natural a través del **yoga** y la **meditación** en sus distintas modalidades. Cuando cambiamos nuestra bioquímica, cambiamos cómo nos sentimos, cómo pensamos y cómo percibimos lo que experimentamos. La práctica continuada de estas disciplinas extenderá sus efectos beneficiosos al conjunto de nuestra persona, proporcionándonos a la vez bienestar físico y psicológico.

Si perteneces a la inmensa mayoría de "profesionales de oficina y ordenador" que sufrimos dolores de cuello, de espalda o tendinitis, te mereces unas buenas sesiones de masaje **shiatsu**. Esta palabra significa en japonés "presión con los dedos". Similar a la digitopuntura y acupuntura, ha mostrado su eficacia en el tratamiento no sólo de dolores musculares, sino de un gran número de afecciones relacionadas con el estrés, la ansiedad, los problemas circulatorios, el dolor, la depresión, la artritis, el asma, la bronquitis, los problemas digestivos, el insomnio, la cefalea o la sinusitis.

Cada vez tenemos más disponible en las ciudades los beneficios de los balnearios a través de los modernos **spa** (Salus Per Acqua). Los masajes con chorros de agua en una piscina caliente curan todos los males. Producen una sensación de profundo bienestar físico y emocional. Si tienes uno cerca del trabajo, ¡no lo dudes!

Filosofía

Los filósofos eran los antiguos psicólogos. Sus recomendaciones iban encaminadas a vivir una vida plena, alcanzar la felicidad y la sabiduría. Para los griegos, igual que para los orientales, ser sabio no significaba atesorar muchos conocimientos, sino saber vivir.

Leyendo las máximas de Epícteto, por ejemplo, nos parece estar escuchando las pautas de los libros más recientes de liderazgo, autoayuda o superación personal.

"Lo que en verdad nos espanta y nos desalienta no son los acontecimientos exteriores por sí mismos, sino la manera en que pensamos acerca de ellos."

"Cuando algo acontece, lo único que está en tu mano es la actitud que tomas al respecto; tanto puedes aceptarlo como tomarlo a mal."

Lo mismo nos dice Buda: "Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge de nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos creamos el mundo."

Una de las técnicas con más aval científico que propugnamos los psicólogos, tanto en la práctica clínica, como en la formación o el coaching de directivos, es la **reformulación de pensamientos**.

Se trata de identificar la cadena de pensamientos negativos que nos llevan a interpretar lo que experimentamos y sentirnos peor. Hay que detener ese círculo vicioso y convertirlo en virtuoso, sustituyendo los pensamientos por otros menos irracionales y más positivos.

EJERCICIO: Técnica de tres columnas

1. Observa tus pensamientos negativos en cuanto te des cuenta de su aparición. Escríbelos en la primera columna. Ejemplo:

"Ya me he distraído otra vez. No me cunde. No me concentro. Estoy perdiendo facultades. Como se den cuenta voy a perder (mi ascenso, el liderazgo de mi equipo, el prestigio profesional, el trabajo)..."

2. Examínalos para detectar los tipos de deformación del pensamiento y anótalos en la segunda columna (generalización excesiva, exageración, visión catastrófica...)

3. Sustitúyelos, en la tercera columna, por otros más realistas. Ejemplo:
"Sólo es una reacción natural de mi cuerpo. Es algo temporal. Dentro de tres días como nuevo...)

"Levántate y mira por las mañanas, y respira la luz del amanecer. Tú eres la parte de la fuerza de la vida. Ahora despierta, camina, lucha."

Neruda

Fluir con el Tao

Mihali Csikszentmihalyi, profesor de Desarrollo Humano en la Facultad de Psicología de la Universidad de Chicago, lleva más de treinta años estudiando a personas autorrealizadas en numerosos campos para descubrir qué tienen en común.

Según sus investigaciones, publicadas en su libro *Fluir*, la gente más feliz es la que consigue permanecer gran parte de su vida en un estado que denomina de “**flujo**”. Es un estado de actividad creativa, que permite a la persona estar muy concentrada y muy **presente** en el aquí y el ahora, sin sentir el esfuerzo. Es el resultado de hacer algo no como medio hacia una meta sino como fin en sí mismo.

Con ello viene a validar científicamente los descubrimientos de la filosofía del **Tao**, asimilada posteriormente por los japoneses en el **Zen**.

El Tao se basa en la acción **espontánea**, como el niño que juega sólo por jugar, el viento que mueve los árboles, o el arroyo que fluye.

Huye del pensamiento discursivo que se interpone entre nosotros y la realidad. La realidad es una, pero las imágenes que cada uno de nosotros percibe de la realidad y las deducciones y explicaciones que hace sobre ella, y en las que cree como única verdad, son diversas y, por tanto, cada una de ellas es una falsa conciencia del mundo.

La práctica del Tao es el reencuentro cotidiano con la vida en la plenitud que nos ofrece cada instante presente, que es el único que en realidad existe.

Lao Tsé nos dice en el Tao Te King:

“El barro se modela en forma de vasija; pero gracias al hueco puede usarse la copa.”

“El vacío es el lugar no ocupado; la paz, el corazón sin apegos”

Vaciar la mente de deseos, preocupaciones, temores, ambiciones nos libera de la constante ansiedad e insatisfacción que nos produce el apego a deseos y a las necesidades de nuestro ego.

Del mismo modo, la iluminación Zen no significa retirarse del mundo, sino que implica una activa participación en la vida cotidiana. **Vivir enteramente en el presente**, con plena atención a lo que hacemos, nos lleva al satori o despertar, experimentando la admiración y misterio de la vida en cada momento.

La filosofía Zen se expresa en los haiku, pequeños poemas que describen un instante, generalmente en la naturaleza, intentando transmitir una experiencia sin interpretar. Matsuo Basho hace una excepción y nos explica en uno de ellos:

**¡Qué admirable el que no dice
'la vida es fugaz'
al ver el rayo!**

La psicología científica también utiliza una técnica llamada **detención del pensamiento** para cortar la cadena de pensamientos que nos causa ansiedad.

El primer paso en la práctica del Tao es la **Sonrisa Interior**. Es una técnica de relajación poderosa que genera automáticamente alegría y energía vital.

EJERCICIO

1. Cada vez que tu mente se distraiga de lo que estás haciendo con preocupaciones o temores ¡PARA de pensar!
2. Cierra los ojos, haz una respiración profunda (hinchando el abdomen) y deja que aflore una sutil sonrisa interior. Disfruta de la sensación.
3. Abre los ojos y vuelve a tu actividad. Pon el foco de tu atención en el momento presente. ¡Sonríe!

Bueno, al menos he conseguido que sonrías.