

REGRESAR AL HOGAR UNOS DÍAS ANTES DE ACUDIR A LA OFICINA ES FUNDAMENTAL

Se acaban las vacaciones: Claves para volver a la rutina sin añorar (tanto) los días de descanso

Expertos en salud mental entregan sus secretos para enfrentar marzo. Dicen que decorar la oficina con algún recuerdo del verano, mantener espacios para jugar cartas con la familia o darse tiempo para leer son esenciales. Pero también lo es buscar los puntos que entregan satisfacción en el trabajo y en las obligaciones diarias. Si eso no es suficiente, hacer pequeñas escapadas algún fin de semana también ayuda a no sentirse agobiado por la cotidianidad.



MANUEL HERNÁNDEZ

Las vacaciones son uno de los momentos más esperados del año. Ya sea que se pasen en la playa, en el lago o simplemente descansando en casa, muchos cuentan los días para comenzar esas semanas de descanso, desconexión y alejados del trabajo.

Pero así como llegan, los días pasan, las vacaciones se acaban y hay que volver a la rutina. Y para la mayoría, eso coincide con marzo, el mes en el que la ciudad vuelve a estar llena de tacos, los niños regresan al colegio y el día a día se vuelve un correr constante.

En muchos casos, de solo pensarlo, esto puede generar agobio, ansiedad, preocupación o, incluso, tristeza por retomar la cotidianidad.

¿Es posible evitarlo?
 María José Lizana, psicóloga y académica de la U. Central, dice que "el agobio que uno siente al terminar las vacaciones, o los días previos, siempre va a estar porque es un cambio de rutina en el cual uno tiene un tiempo dedicado a un descanso, a un disfrute. Y luego viene el enfrentamiento con la realidad".

Para afrontarlo, la psicóloga de Clínica Indisa Cristina Alcayaga plantea que lo más relevante es volver de las vacaciones unos días antes de comenzar a trabajar: "Si mis vacaciones terminan el viernes, yo voy a tratar de estar aquí ojaleé el miércoles, y volver a mi casa para descansar. En un margen que me

permita pasar de la reposer a mi cama de nuevo y no de la reposer a mi escritorio".

De esta forma, detalla, "es menos impactante la vuelta. Le tomas el gusto al trabajo, pero llega el fin de semana y comienzas la próxima semana completa con toda la energía".

Los especialistas también recomiendan no olvidar aquellas actividades que durante las vacaciones ayudaron a conectar con esa sensación de bienestar: "El gran desafío está en poder buscar los espacios para mantener los tiempos de calma que son los que enriquecen tanto en las vacaciones", dice María Paz Altuzarra, psicóloga de la Clínica U. de los Andes.

Y agrega: "Está bien tener un montón de trabajo, pero finalmente tengo que cuidarme y hacer un *switch* de que esta vez empiezo mi año laboral dejándome espacio para actividades que me hacen bien y quiero mantener, como leer, hacer deporte, meditar o juntarme con amigos".

El trabajo y la familia

Reencantarse con el trabajo es clave para adaptarse de mejor forma a la rutina. Para eso, según Alcayaga, es importante ordenar el trabajo antes de salir de vacaciones: "Lo importante es que sepas que no vas a encontrar un desastre cuando vuelvas". Posterior-

mente, es fundamental "valorar la experiencia" del ambiente laboral. Y lo explica: "Hay que hacerse planes. Escribirle a mi compañero para que almoreemos juntos, llegar a ordenar el escritorio, pensar en la ropa que voy a usar y que me gusta". Y concluye: "Se trata de intencionalizar el regreso con más actividades que solamente trabajar".

Coincide María José Lizana, quien sostiene "que me guste o no me guste el trabajo, es buscar el elemento clave que me mantiene en esta rutina". Y sugiere preguntarse "¿Qué es lo que me motiva a levantarme todos los días a ir al trabajo?". Frente a eso, afirma que las respuestas pueden ser variadas, "desde pagar una deuda hasta el poder disfrutar de unas nuevas vacaciones o desarrollarme profesionalmente o desarrollar habilidades nuevas o el sueño de una casa propia o ahorrar". Eso sí, reconoce que será mucho más sencillo para aquellos que disfruten su trabajo, pero en el caso contrario recomienda pensar en "una meta a corto, mediano o largo plazo, y desde ahí podemos reencantarnos con esta rutina".

Integrar la rutina familiar puede ser otro factor de agobio al volver de las vacaciones. Como durante los días libres los límites pueden desdibujarse y la rutina es menos estric- ta, en ese caso las especialistas coinciden en que la planificación es lo más relevante para reducir los factores de estrés.

Lo primero, destacan, es que se retome la rutina del sueño en aquellas familias con escolares.

Lizana agrega que una buena idea sería planificar las comidas y los quehaceres de la casa. Para evitar sobrecargas "las tareas se pueden distribuir de manera equitativa", plantea, y se pueden dar tareas a los niños según sus edades "para que colaboren con el orden y con esta estructura de colegio. Así puede ser más llevadero".

Alcayaga enfatiza que deben revisarse con antelación los temas logísticos, como los horarios de entrada, uniformes y colaciones: "El día antes hay que hacer el recorrido de todo lo que hay que hacer, porque perdiste todo el ritmo, y si no te organizas, el primer día en la mañana es un desastre". El resultado de esa mala planificación, afirma, puede ser complejo: "Nos agobiamos, comenzamos la rutina enojados y de pronto sentimos que todo nos sale mal y al final somos nosotros que tenemos mala predisposición por no organizarnos".

Mantener hobbies

Pablo Cea, investigador del área organizacional de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo, plantea cuatro claves para no abandonar los hábitos que lograron instalarse durante las vacaciones. En principio, dice, es necesario "crear un contexto que ten-

ga elementos similares a los que te ayudaron en vacaciones", y agrega, por ejemplo, que si las vacaciones fueron en la playa y contribuyeron a la relajación, puedes "traer un poco de eso a tu vida cotidiana con recuerdos. Traerte una conchita, fotos del lugar si vas a otro país, o un ícono".

Lo siguiente, según Cea, es aprovechar el impulso para repetir los hábitos: "¿Por qué repetir? Porque uno aprende repitiendo". Y lo ejemplifica: "Si jugaste *paddle* o a las cartas con la familia, trata de seguir jugando lo más que puedas al inicio. Eso hace más probable que puedas mantenerlo después".

Además, el especialista afirma que el apoyo social es clave: "Si fuiste al gimnasio, no vayas solo. Trata de hacerte un compañero. El apoyo social o hacer nuevos planes, es importante para poder sostener, mantener y estar mejor".

Y el último paso, según el académico de la UDD, es darse espacio para los gustos personales e incluso agendarlo si es necesario: "Maneja tu agenda racionalmente y déjate un tiempo", señala.

Si pese a todas esas opciones todavía fuera necesario darse un espacio para reconectar con el bienestar emocional y los objetivos del año, sugiere "arrancarse un fin de semana y tener momentos de minivacaciones. Una escapada te va a recordar la sensación del cuerpo de estar bien".