

## PEQUEÑAS CLAVES ANTE LA VUELTA A LA RUTINA

Después de las merecidas vacaciones regresan los madrugones, los atascos, las reuniones, las prisas... Volver al trabajo a veces puede tornarse en algo complicado de gestionar. Los expertos acuñaron el término síndrome post-vacacional para definir ese proceso de estrés que tenemos que afrontar para readaptarnos a las obligaciones. Según el Doctor Antonio Cano Vindel, Presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), los síntomas más importantes son: preocupación, inseguridad, malestar psicológico, temor a perder el control, palpitaciones, excesiva sudoración, temblor, molestias digestivas, dolor muscular, dolor de cabeza, evitación de situaciones...



¿Qué podemos hacer ahora que todo parece irritarnos un poco más de la cuenta? Nuestro regreso a la rutina puede ser algo más fácil si tratamos de seguir estos consejos:



### ATERRIZA CON CALMA

Nuestra rutina cambia mucho durante las vacaciones. Por eso es importante que la vuelta sea progresiva. En este sentido es interesante normalizar el horario poco a poco y si hemos cambiado notablemente nuestro biorritmo debemos de regularlo antes. También se recomienda no volver al trabajo en lunes para que la normalidad llegue de forma escalonada. También es adecuado regresar con un margen a casa para ir adaptándonos.

### VUELVE A TUS COSTUMBRES SALUDABLES

Hayas cometido excesos o no, es recomendable establecer de nuevo una alimentación saludable que obvia las grandes ingestas y donde no hay espacio para el consumo de cafeína o alcohol. Además hacer algo de ejercicio siempre será positivo, al igual que cuidar nuestro descanso (número de horas de sueño, condiciones...)



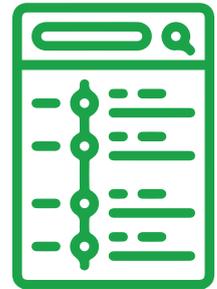


## ENFOQUE POSITIVO

Tratar de mantener una visión optimista en nuestros primeros días de trabajo nos ayudará a evaluar y afrontar las situaciones con más claridad y menos estrés. Una buena idea para que esto sea así es retomar el trabajo sin prisas, de una forma progresiva y constante. Es recomendable fijarse un objetivo realista para que no cunda el desánimo. Nosotros sabemos cómo focalizar nuestra atención en aquellos aspectos que nos reportan más satisfacción.

## ORGANIZA TU AGENDA

En ocasiones uno de los aspectos más complicados es saber por dónde empezar a trabajar. Arrancar y ser muy productivos es casi imposible. Tenemos que coger velocidad de crucero. No pensar previamente es un error que nos puede llevar a repetir trabajo, dar importancia a cosas poco prioritarias o perder tiempo por falta de orden. Merece la pena darle tiempo a planificar, clasificar prioridades y ordenar. También es un error no dar cierto margen a la flexibilidad. Son días especiales y no podemos pensar que nuestra producción va a ser la misma.



## RECUERDA QUE HAY VIDA MÁS ALLÁ DEL TRABAJO

Seguro que durante las vacaciones has disfrutado con actividades, amigos familiares,.. y eso es algo que puedes seguir haciendo durante el año. De manera diferente pero valorar los momentos de descanso y de ocio lo hará todo más sencillo.

Es normal que nuestro rendimiento o nuestra motivación en los días inmediatamente posteriores al regreso sean algo más bajos de lo normal. Serán jornadas en las que el cansancio aparecerá antes y el estado de ánimo decaiga. Sin embargo tenemos que saber que hay aspectos positivos en nuestro trabajo y que siguiendo estas recomendaciones todo mejorará. Las hombreras, la riñonera, los pantalones de campana... En esta vida todo vuelve, incluso ese trabajo que vemos tan lejos cuando estamos de vacaciones. Por eso, tenemos que mejorar nuestro enfoque y saber que hay modos para llevar mejor el regreso.