

Primeros días de septiembre, vuelta al 'cole' para los niños y al trabajo para muchos adultos. Frustración por abandonar el relax pero, al mismo tiempo, ilusión por empezar nuevos proyectos. Los expertos aconsejan no marcarse grandes objetivos

# Volver a empezar en el trabajo y la vida



La vuelta al trabajo después del verano puede provocar alteraciones de sueño, disminución del rendimiento, cambios de humor o ansiedad. DN

## UN REGRESO CON ÉXITO

**Regresar a casa dos o tres días antes de empezar a trabajar.** Para irse aclimatando a la rutina

**Mantener horarios regulares.** Los días previos a la vuelta al trabajo, irse pronto a dormir y no tener una vida social intensa

**Compartir las vacaciones con compañeros.** Hablar de qué se ha hecho, qué lugares se han visitado... antes de empezar a trabajar

**Actividades livianas.** En la medida de lo posible, los primeros días de trabajo no hay que marcarse objetivos muy complejos y hay que ser consciente de que el rendimiento será algo menor al habitual

**No llevarse trabajo a casa los primeros días.**

**Ser realista.** No añorar demasiado las vacaciones

**SONSOLES ECHAVARREN** Pamplona

**S**EPTIEMBRE no es un mes cualquiera. Aterrija en el calendario como una bofetada de realidad pero, al mismo tiempo, como la oportunidad de empezar de nuevo y de afrontar retos ilusionantes. En el trabajo y en la vida. La vuelta de vacaciones provoca muchas veces una ansiedad por regresar a la rutina y a los quehaceres diarios, después de los días de relax y desconexión. Pero también se abre la opción de 'reordenar' la familia, hacer un nuevo deporte, ponerse a régimen o alternar más con los amigos. Los psicólogos insisten en que el mal llamado 'Síndrome postvacacional' no existe como enfermedad ("no atendemos a nadie con ese problema") pero sí, como una "reacción adaptativa" que a unos afecta más que a otros.

La decana del Colegio de Psi-

cología de Navarra y miembro del Consejo General de la Psicología de España, Rosa Ramos Torío, explica que el tiempo de vacaciones es "necesario" para "recuperar fuerzas físicas y emocionales". "Cuando se trata de trabajos físicos, el cansancio es más fácil de combatir con el descanso. Pero no ocurre lo mismo con las ocupaciones intelectuales o que implican una carga psicológica. Además, con las redes sociales, resulta más difícil desconectar durante el verano". En cualquier caso, recalca, la vuelta al trabajo y el paso del descanso a la actividad, aunque no sea una depresión, pueden resultar complicado. Y, en ocasiones, aparecen síntomas: como alteraciones del sueño (no poder dormir, despertarse a mitad de noche...), disminución del rendimiento laboral, cambios de humor, ansiedad generalizada, sensación de no disponer de

tiempo para uno mismo... "Es un proceso adaptativo", insiste.

## El trabajo, algo negativo

Rosa Ramos recuerda que en el imaginario social de nuestra sociedad occidental se considera el trabajo como "algo negativo". "Como una obligación, un sacrificio desagradable..." Sin embargo, reconoce, no en todos los casos sucede del mismo modo. "Depende mucho de si a uno le gusta su trabajo o no, de si lo ve como algo creativo que le dignifica o como una losa... También influye el ambiente laboral y el reconocimiento que se tenga".

En muchas ocasiones, añade, esa inquietud o miedo por regresar a la actividad habitual vienen de antes del verano. "Cuando hay problemas previos, de relación con compañeros o de estrés, se acrecientan con la llegada de septiembre y de la rutina".



**Rosa Ramos Torío**

DECANA COLEGIO DE PSICOLOGÍA

"El llamado 'síndrome postvacacional' no existe como enfermedad pero sí como una reacción"

En su opinión, para que la vuelta al día a día y también a los nuevos retos (personales o profesionales) sea exitosa habrá que seguir una pautas. En su opinión; mantener unos horarios regulares; iniciar, si se puede, la actividad con labores más livianas, ser consciente de que el rendimiento los primeros días no va a ser tan alto como de costumbre, no llevarse tareas a casa los primeros días y, sobre todo, ser realista. "No queda más remedio que adaptarse al trabajo. No conviene añorar demasiado lo bien que lo hemos pasado en la playa ni evocar todos los planes vividos".

Y lanza un mensaje a la empresa: "Los primeros días no conviene poner reuniones muy complicadas sino dejar que la adaptación sea progresiva". Así, la llegada de septiembre no será un aterrizaje forzoso en el calendario. Sino una nueva oportunidad, en el trabajo y en la vida.

## Adultos Buscar actividades gratificantes que no obliguen

La vuelta a la rutina después del verano, a veces, es un 'subidón emocional' para empezar nuevas actividades o 'reordenar' nuestra vida y costumbres. "En verano, igual hemos hecho deporte, hemos leído más libros... Y en septiembre, decimos: 'Venga, voy a seguir en esta línea'. Lo que ocurre es que no siempre es posible", apunta la psicóloga Rosa Ramos. En su opinión, debemos buscar actividades gratificantes pero realistas, que no nos supongan más carga y obligación que felicidad. "Si decido apuntarme dos días a la semana a yoga y antes tengo que dejar a los niños cenados y dormidos; y a la vuelta, preparar su ropa del día siguiente, poco me voy a relajar. Aunque sea yoga", insiste. Y, por eso, recalca, hay que buscar actividades que no nos estresen. "En un pareja, en vez de machacarnos el cuerpo en el gimnasio cada uno por separado para relajarnos, sería mejor ver una película juntos o hablar en casa".

## Niños Extraescolares y tiempo libre para jugar

Llega septiembre y comienza el 'tetris' de las actividades extraescolares para que no coincidan el fútbol con el piano o la natación con el inglés. Y, además, que no se solapen al mismo tiempo y en distintos lugares unos hijos con otros. Música, deportes e idiomas que pueden convertirse en una carga para todos. "Hay que analizar la situación de cada familia. Para muchos padres, tener a sus hijos 'encajados' algún rato por la tarde es una solución para compaginar con su trabajo. Pero no puede ser que haya niños de 5 o 6 años con horarios de adultos y una exigencia tan elevada", apunta la psicóloga Rosa Ramos. En su opinión, los niños deben tener "tiempo libre para jugar y disfrutar". "El juego desarrolla la inteligencia y no debe eliminarse de la vida de los menores. Son un libro en blanco, que van escribiendo". Así que, recalca, extraescolares sí pero "con moderación".

## Jubilados Ocio personal y tiempo libre para la familia

"Ahora tengo menos tiempo que cuando trabajaba". Medio en broma, medio en serio es una reflexión frecuente en muchas personas jubiladas. Y cuando llega septiembre se abre para ellos un abanico de posibilidades infinitas con las que no contaban en su época laboral. Pilates, francés, aprender a tocar la guitarra, quedar con los amigos a tomar cafés... son casi obligaciones fijas que nutren su calendario semanal. "Está muy bien que disfruten y dispongan de tiempo para ellos pero con sentido común y moderación. Conozco a hijos que se quejan de que apenas ven a sus padres porque siempre están organizando excursiones y viajes". El cuidado de los nietos, insiste, "nunca debe ser una obligación" ni "algo impuesto por los hijos". "En esta época de la vida debe haber un equilibrio entre el 'tengo que' y el 'desearía'. Sin que te domine la obligación".