

# COACHING

## PARA MARZO



## Definir e imaginar sus prioridades en positivo, conocer cuáles son sus límites, programar su regreso de vacaciones y generar relaciones de trabajo sanas son algunos de los consejos que acá entregan dos expertos para poder enfrentar el año laboral y vivirlo con menos estrés.

Por: **Lisette Ávila O.** Ilustración: **Consuelo Astorga T.**

**L**a persona X, de una empresa Y, mira su reloj y apresuradamente cierra su computador, y escucha con placer el sonido del apagado de Windows. Es su último día de trabajo -antes de comenzar sus vacaciones -y se siente feliz porque sabe que tendrá al menos dos semanas para descansar. Camino a casa piensa en todo lo que hará y dejará de hacer, y ya le parece maravilloso... Será una pausa para comenzar un nuevo periodo laboral y personal. Transcurrido el tiempo de las vacaciones, X regresa a su trabajo y rutina diaria, pero siente un gran pesar porque no tiene las energías y las ganas para iniciar la nueva temporada laboral. X se frustra, no duerme bien, no tiene apetito, está irritable y siente con amargura que las vacaciones no fueron suficientes. Síndrome posvacacional. Así se le llama a este cuadro psicológico que, según la Asociación Chilena de Seguridad, lo sufre el 35% de la población trabajadora y que afecta principalmente a los menores de 45 años. Quienes lo experimentan sienten un malestar general al incorporarse a la vida cotidiana y muchos somatizan a tal nivel que deben pedir licencia al poco tiempo de haberse reintegrado a sus tareas. Para enfrentar ese momento y los desafíos personales del nuevo año, el psicólogo laboral y director de Smart Coach, Isaías Sharon, señala que “lo primero que hay que tener presente es que las personas somos seres de costumbres, y que es a partir de nuestros hábitos que configuramos nuestra vida personal y social. Es por ello que tanto al salir de vacaciones como al volver de ellas se generan ciertos trastornos que debemos tener presentes. Las estrategias a

las que una persona puede recurrir son sencillas y se relacionan con ir ordenando su regreso al trabajo, es decir, días antes debe ajustar sus horarios de sueño y vigilia, no regresar de inmediato a su trabajo e incluso reintegrarse un jueves para tener un par de días que le permitan evaluar la carga laboral y ordenar de mejor manera su aterrizaje”, explica.

Para experimentar una transición saludable y así poder descansar y desconectarse adecuadamente durante el periodo de vacaciones y regresar después sin tanto pesar, la planificación es primordial. Para ello el especialista aconseja no volver de inmediato al trabajo y tener un par de días para acomodarse a los horarios y a los quehaceres habituales.

“Pregúntese: ¿cuánto trabajo me espera, qué es urgente de todo eso y qué puede esperar? Y a partir de las respuestas priorice sus esfuerzos. Si el desempeño no es el mismo no hay que preocuparse, sino más bien identificar qué factores nos están haciendo más complejo nuestro retorno al trabajo y tomar las medidas correspondientes. Por lo general pueden pasar tres o cuatro días en ese proceso de adaptación”, aconseja.

Según el autor del libro ‘Autohipnosis. Entrene su mente’, Paul Anwandter, lo mejor es “definir bien qué quiero e imaginar las prioridades en positivo. El ejemplo que doy siempre es el del cigarrillo: si quiero dejar de fumar no debo decir ‘no voy a fumar más’. El cerebro elabora imágenes y la imagen que nos hacemos al pronunciar esa frase es la de nosotros fumando. Es mejor decir ‘quiero estar en paz para no necesitar aplacar la ansiedad y el nerviosismo a tra-

vés del cigarrillo”, aconseja Paul.

Saber disfrutar, asumir que todo es cambio y que nada es estático, estar abierta a nuevas posibilidades para conseguir las metas que quiere lograr son algunos pensamientos y conductas que debería incorporar en marzo. “Hay personas que logran muchos resultados pero no aprenden de ellos, y hay quienes no obtienen las metas esperadas, pero en ese proceso logran aprender y desarrollar nuevas habilidades que les ayudarán a hacer frente y sacar adelante las metas del nuevo año”, explica Sharon.

Otro buen consejo es que las metas deben ser desafiantes y realistas a la vez, pues en la medida en que tengan estas dos dimensiones las personas logran motivarse. Por eso, cuando nos ponemos metas demasiado grandes, nos motivamos pero no actuamos, y cuando son muy sencillas las personas postergan la ejecución y finalmente nunca logran los resultados. “Es bueno hacer una evaluación del año que pasó y poner atención a lo que aprendimos y al uso de esas elecciones en los próximos desafíos”, agrega.

En esta planificación del nuevo año laboral hay un factor que los expertos aconsejan no dejar fuera y es la relación que tenemos con las personas que nos rodean. Es por eso que para ellos es fundamental promover buenos equipos de trabajos, una integración saludable y un clima que promueva el desarrollo, crecimiento y el compañerismo. “Si tiene relaciones sanas, ellas son motivación para trabajar. Aparte del quehacer, es importante el disfrute social emocional. Porque si las relaciones son tóxicas generan más ansiedad y malestar”, concluye Paul. ❀