

SALUD LABORAL

nº 1166

Consejos para reincorporarse al trabajo después de vacaciones



Desde el **Gabinete de Salud Mental** de FEUSO, aprovechamos el inicio de este nuevo ciclo profesional para darte algunos consejos que te faciliten la vuelta al trabajo tras unas merecidas vacaciones.

Tomar las riendas de nuestra vida y superar la desorientación los primeros días es clave para evitar que el trabajo te desborde posteriormente. Ser proactivo y pensar en positivo te facilitará muchísimo las cosas. Si te dejas influir por el pesimismo, el camino se te hará cuesta arriba. Tu actitud es un elemento fundamental para volver con energía al trabajo.

- 1. Recupera el hilo.** Una vez vuelvas a tu puesto de trabajo debes recordar qué tareas estabas llevando a cabo. Echa un vistazo a tu agenda y comprueba qué has completado y qué está pendiente.
- 2. Planifica tus tareas.** En relación con el punto anterior, debes establecer prioridades a la hora de trabajar. En cuanto vuelvas a orientarte, trata de agendar tus tareas y establece objetivos propios a nivel semanal.
- 3. Adapta el ritmo de trabajo.** Es comprensible que tu ritmo de trabajo haya variado tras el periodo de descanso. Por ello, debes esforzarte, pero sin exralimitarte y evitando exigirte demasiado.
- 4. Evita reuniones innecesarias.** Intenta presentarte únicamente en aquellas reuniones que sean de vital importancia y trata de aprovecharlas al máximo.
- 5. Cuidado con las comunicaciones.** Si la vuelta de las vacaciones te afecta mucho, trata de cuidar tus comunicados. Una llamada en un momento de estrés o un email escrito con hostilidad no te hará ningún favor.
- 6. Contacta con tu equipo.** Es importante que les dediques unos minutos para fortalecer el vínculo comunicativo y ponerte al día con tus compañeros. Reincorporarse al trabajo tras las vacaciones puede ser mucho más fácil si hay un buen ambiente laboral.
- 7. Piensa en positivo y motívate.** Centra tus pensamientos en todas las cosas buenas que puede traerte el nuevo curso y afronta lo que venga como un reto.
- 8. No descuides tu tiempo libre.** Para que tu vuelta a la rutina sea menos brusca, intenta aprovechar al máximo tu tiempo de ocio al finalizar la jornada laboral.
- 9. Lleva una vida saludable.** Aunque tengas menos tiempo para ti, no descuides la alimentación y haz deporte para reducir los niveles de estrés.
- 10. Evita la melancolía.** Has tenido unas vacaciones fantásticas y echas de menos ese lugar paradisíaco. Te entendemos, pero debes evitar ensoñar en el trabajo o acabarás odiando tu día a día. Concéntrate en la realidad del momento y planea tu siguiente viaje a su debido momento.
- 11. Vive el aquí y el ahora.** Obsesionarse con anticipar la vuelta al trabajo quita tiempo y calidad de vida de las vacaciones. Debemos asumir que no podemos planificarlo todo, sino que hay que confiar en nuestras propias herramientas para afrontar los cambios cuando se produzcan.
- 12. Si te agobia volver al trabajo, hay que plantearse un cambio.** El trabajo es gratificante en la medida que te guste y lo disfrutes, pero disfrutar de la profesión no debería ser un lujo. Si hace semanas que no lo practicas, lo vas a echar de menos, y cuando puedas volver a ejercer la profesión, matarás el gusanillo de no haberla ejercido durante un tiempo. Además, si uno no tiene ilusión por volver al trabajo después de las vacaciones, hay que plantearse si ese trabajo en verdad nos gusta.