

Retomar hábitos y planificar es clave para volver a la rutina laboral tras vacaciones

Llegó marzo y junto a él, el comienzo de un nuevo ciclo laboral. El retorno a las actividades cotidianas es inminente, situación que puede ocasionar eventos de estrés y angustia en aquellas personas que les cuesta un poco más retomar la rutina habitual.

Introducir hábitos de manera gradual, retomar rutinas de sueño y alimentación, planificar el inicio del ciclo laboral, son algunas de las claves que contribuyen a disminuir el estrés que genera este periodo, y evitar así efectos en la salud emocional y física de las personas.

Anuncio Patrocinado

Lucia Salas Cordero, académica y coordinadora de la carrera de Psicología de la Universidad Viña del Mar (UVM) indicó que es muy habitual que el regreso al trabajo pueda generar estrés, pues el iniciar un periodo de actividad luego de uno de descanso requiere adaptarse a nuevos ritmos. “Pensemos que, cuando salimos de vacaciones, nuestro cuerpo y nuestra mente se toma entre 5 y 7 días para realmente desconectarse, entonces, eso es más o menos lo que deberíamos considerar para retomar cuando nos incorporemos nuevamente a la rutina laboral o escolar”, indicó.

Si bien el estrés puede estar presente en este periodo, la académica sostuvo que existen acciones que pueden ayudar a disminuirlo, como por ejemplo evitar la sobrecarga de tareas el primer día, establecer expectativas realistas, priorizar las tareas poniendo en primer lugar lo urgente, pendiente e importante, y por sobre todo incorporar a la rutina elementos que aporten al orden.

“Quizás suene repetitivo, pero ajustar la jornada de forma progresiva, permite que nuestra mente se anticipe y se prepare sin cuotas de ansiedad innecesarias. Si el horario de trabajo es muy diferente al de las vacaciones, tratar de empezar a ajustarlo unos días antes. Si sueles dormir tarde en vacaciones, intenta irte a la cama un poco más temprano cada día hasta recuperar tu horario habitual”, sostuvo la coordinadora académica.

Finalmente, la académica enfatizó en la importancia de incorporar pausas durante este periodo, para evitar sentirse abrumado por la carga laboral y hacer una evaluación de la forma en que se está ejecutando el trabajo. “Hacer un balance de cómo estamos manejando este ajuste, esta vuelta, y ver si es necesario mejorar

Retomar hábitos y planificar es clave para volver a la rutina laboral tras vacaciones

rutinas o bien cambiarlas, es vital pues no podemos olvidar que los seres humanos somos dinámicos y cambiantes, por lo que nuestras rutinas no deben escribirse en piedra”, puntualizó.

y tú, ¿qué opinas?