08/09/2026
{297.59} cm² (100%)
Canarias7
Prensa Escrita
es
Página 57

Valor Informativo	13 689 EUR
V.Económico (VP)	2985 EUR
Circulación	13 954
Difusión	37 536
Audiencia	35 316

La verdadera razón por la que te cuesta volver al trabajo

No es el síndrome postvacacional.
Los horarios y las rutinas cuestan al principio, pero hay algo todavía más arduo: capear el mal rollo con algunos compañeros. Así puedes afrontarlo

IVIA UGALDE

A veces la vuelta al trabajo empieza antes de pisar la oficina. Basta con mirar el calendario una tarde cualquiera, recordar una reunión o conversación pendiente o simplemente ver en el móvil el nombre de ese compañero con el que algo quedó torcido justo a las puertas del descanso. El despertador todavía no ha sonado, pero la cabeza ya está allí. Y el problema no es precisamente madrugar, recuperar horarios o enfrentarse a una bandeja de entrada llena de mensajes, aunque a menudo se le dibuje ese rostro al llamado síndrome postvacacional. La raíz del malestar es, con frecuencia, más emocional de lo que creemos y se retroalimenta de la relación difícil con el jefe, el desencuentro con alguien del equipo o la sensación de menosprecio y de falta de apoyo.

«Nos cuesta regresar no por el trabajo, sino por esas miradas de reojo, las conversaciones que dejamos a medias o los roces no resueltos. Al final, no nos quemamos por hacer tareas, sino cuando el clima con quienes nos rodean es frío o tenso», sostiene Cipri Quintas, empresario, autor del bestseller 'El libro del networking' y estudioso de la inteligencia relacional. No es lo mismo sentir pereza los primeros lunes de septiembre o sufrir un desajuste biológico que se regula al cabo de unos días al retomar hábitos y rutinas que pasar la noche repasando mentalmente qué ocurrirá al reencontrarse con ciertas personas o regresar a un equipo en el que existe una hostilidad mantenida.

Olga Merino, psicóloga del trabajo, explica de forma clara por qué una disputa interpersonal que se ha quedado sin zanjar puede erosionar más la mente que el propio desempeño diario en el trabajo. «Si bien las tareas tienen un principio y un fin determinado, los procesos emocionales suponen un mayor desgaste e impacto sobre nuestro bienestar. No en vano, los conflictos a veces se enquistan, generan reinterpretaciones, pensamientos, rumiaciones en nuestras cabezas y normalmente permanecen en nuestra memoria», detalla.

Las vacaciones pueden reducir temporalmente la exposición a esa situación laboral desagradable, pero tal y como señala Quintas «el tiempo no cura los roces». «Si metes un problema en una maleta y te vas a la playa, el problema viaja contigo, aunque no lo saques. Si te vas dejando cabos sueltos, no te vas a descansar: te vas a una tregua ficticia. Y darte cuenta de eso al regresar resulta durísimo», advierte.

El porqué muchas veces decidimos dejar en pausa esas fricciones justo antes de las vacaciones, creyendo que el tiempo las curará solas, lo asocia Merino a esa estrategia de afrontamiento que llamamos «evitación». Optamos por mirar hacia otro lado «para no pasarlo mal, para no exponernos y de alguna manera procastinamos esperando que se resuelva más adelante», indica. Sin embargo, si el conflicto permanece abierto «seguimos dándole vueltas, cargándonos emocionalmente y es muy probable que no se solucione nada».

Pensar el mensaje y el lugar

Visto así, la primera tentación podría ser la de regresar al trabajo dispuesto a arreglarlo todo el primer día. No obstante, la cautela y la prudencia ganan enteros frente a la urgencia. Más vale preparar el terreno y avanzar a paso firme, con las ideas claras y las emociones reposadas, que cometer una torpeza actuando en caliente. «Esos correos y conversaciones requieren el tiempo, el espacio y el lugar adecuado. Es importante tener la sensación de control, saber qué queremos decir, pensarlo y después transmitirlo», recomienda Merino, que aboga por «apuntar esa cuestión en una agenda física» para que no ocupe nuestra mente todo el día al volver. «Debemos decirnos: 'Esto lo tengo pendiente, lo voy a dejar aquí y lo retomaré en cierto momento'», precisa.

Trato cálido sin forzar

Los primeros días no hay que forzar una gran conversación si no surge natural. «Pero sí podemos dar un primer paso humilde: interesarte por cómo le han ido las vacaciones a esa persona, mirarla a los ojos con calidez o tener un pequeño detalle, como ofrecerle un café». Quintas invita a quitar la frialdad de la pantalla y recurrir a esa medicina mágica que consiste en «humanizar el proceso». Si dejaste un correo o un tema delicado colgado, levanta el teléfono o acércate a su mesa y dile: 'Oye, disculpa, dejé esto pendiente antes de irme porque no quería responderte con prisas. ¿Cómo estás? Vamos a resolverlo juntos'».

Cuidar las relaciones

Dejar conflictos abiertos en el trabajo «impide poder soltar y liberarnos mentalmente» en las vacaciones, tal y como observa Merino. Por eso, para evitar que se frustre esa necesaria desconexión, Quintas propone una regla de oro: «No acumular polvo en las relaciones». Esto pasa por aplicar tres gestos diarios. El primero: «Si ha habido un malentendido no te vayas sin pedir disculpas». Segundo: «Dar las gracias y valorar el trabajo de los demás». Y el tercero: «Escuchar el doble de lo que hablamos. Por eso tenemos dos orejas y una sola boca». Dejar la red laboral cuidada es el mejor trampolín vacacional y también la mejor puerta de entrada cuando toca volver. Porque el despertador puede reajustarse en unos días. Una conversación pendiente cuesta más.

ADOBE STOCK

LAS CLAVES PARA EL RETORNO

► **Crear una lista de tareas.** Cipri Quintas, estudioso de la inteligencia relacional, recomienda que antes de regresar al trabajo se dejen por escrito los asuntos pendientes a tratar con jefes o compañeros.

► **Jerarquizar cada asunto.** No todas las cuestiones son igual de urgentes ni tenemos que solucionarlas de golpe al regresar a la oficina. Por ello, considera conveniente establecer un orden para cada una.

► **Identificar el malestar.** Es importante saber qué nos causa rechazo. Muchas veces no es el trabajo en sí mismo, sino el hecho de encontrarse a una persona o enfrentarse a una situación concreta.

► **Empezar por las personas.** Antes que comenzar directamente revisando cientos de correos electrónicos, conviene apostar por el trato humano y la amabilidad. Por ejemplo, una charla breve, un mensaje o invitar a un café.

► **Dar tiempo a la readaptación.** De la misma manera que durante los primeros días el cuerpo necesita volver a recuperar horarios y ritmos de sueño, las relaciones también necesitan un margen para funcionar con normalidad.

Distribuido para comunicacion@dmdima.com * Este artículo no puede distribuirse sin el consentimiento expreso del dueño de los derechos de autor.