



CÓMO MANTENER EL BIENESTAR MÁS ALLÁ DE LAS VACACIONES

 **Valorian**

Me cuida

By Cristina Jardón

Experta en Inteligencia Emocional. Mindfulness
y Compasión, Bienestar en las Organizaciones,
SIY Certified Teacher y Miembro del Patronato
de la Fundación Mundial de la Felicidad (WHF).

1

NO CONFUNDAS EL BIENESTAR
CON EL PLACER

2

MIRADA MÁS ELEVADA HACIA EL BIENESTAR

3

CÓMO CONVERTIR LA VUELTA AL TRABAJO
EN UN PROCESO DE BIENESTAR

La mayoría de nosotros ya estamos de vuelta. No hay más que ver cómo se han llenado las ciudades y cómo los lugareños de los pueblitos costeros comienzan a respirar.

La temida vuelta... aunque no todos la vivimos igual. Mientras que para unos viene con ganas y motivación para otros va cargada de pesadez mental. De hecho, hay personas que los días previos a volver al trabajo experimentan insomnio, tienen mal humor o alguna dolencia física. O, como mínimo, un “pufffff... la vuelta al trabajo”. ¿Eres uno de esos?

Para algunas personas, aunque no te lo creas, la vuelta al trabajo es liberadora. Malas vacaciones, necesidad de rutina o de retomar tu propio espacio. Por eso, quizás me he atrevido un poco con el título de este material, aunque la intención es clara: que todos podamos mantener el bienestar a la vuelta al trabajo.



1

NO CONFUNDAS EL BIENESTAR CON EL PLACER

Ese suspiro que seguro has dado durante el descanso veraniego, junto a tu bebida favorita, o mirando al mar, o mientras te daban un masaje... tiene más de placer hedonista que de bienestar duradero.

El hedonismo es el buscador voraz de la gratificación instantánea y ha sido objeto de estudio durante siglos. Es como un niño en una tienda de “chuches”: se lanza hacia lo que satisface sus sentidos sin mirar más. El placer se convierte en el objetivo central de la vida. ¡Y vaya que puede ser gratificante! Sumergirse en placeres sensoriales puede proporcionar momentos de alegría intensa y escape de las realidades mundanas.

Pero aquí está la trampa: estos momentos son tan fugaces como las burbujas de jabón. Se disipan en el aire en un abrir y cerrar de ojos, dejándote deseando más.

El hedonismo te ata a la rueda de la gratificación constante, como un hámster corriendo en su rueda sin fin. La búsqueda implacable del placer puede llevar al agotamiento, la insatisfacción crónica y la búsqueda desesperada de la próxima dosis de “chute energético”. Además, el hedonismo ignora por completo la dimensión más profunda del bienestar humano: la búsqueda de un significado y propósito trascendentes en la vida.

Ahora bien... el hedonismo es necesario, el placer hay que permitírselo y las vacaciones son para ello. Que no nos quiten una copita de vino rico disfrutando del no-hacer.

Sin embargo, el bienestar tiene otras aspiraciones. Y es por eso que invertir tiempo en construirlo y fortalecerlo puede ayudarte a estar bien... o muy bien, pero de verdad. Incluso en tu vuelta al trabajo.



Invierte tiempo
en construir y
fortalecer
tu bienestar

2

MIRADA MÁS ELEVADA HACIA EL BIENESTAR

Mientras que el hedonismo, como decía, busca satisfacer los sentidos de manera instantánea y sin restricciones, el bienestar duradero se basa en decisiones conscientes que contribuyen a tu crecimiento personal y a tu satisfacción a largo plazo. En lugar de perseguir el placer momentáneo, te esfuerzas por encontrar significado en lo que haces y buscas conexiones auténticas con los demás.

Y, ¿por qué te digo esto? Porque volver a madrugar, a los atascos, al ritmo frenético, a las relaciones con el equipo, a la tensión del último trimestre... pues no resulta sencillo después de haber estado rodeado -seguramente- de momentos de placer sublime durante tus vacaciones. Y es por eso que, muchas personas, van con enfado o con tristeza a la vuelta al trabajo: por la pérdida de estos placeres. Y esto desgasta, desde el día 1 de vuelta al trabajo.



3 CÓMO CONVERTIR LA VUELTA AL TRABAJO EN UN PROCESO DE BIENESTAR

No soy partidaria de perder de vista el hedonismo en nuestra cotidianeidad. Me parece que darse caprichos y hacer cosas que nos gustan alimenta las emociones más sanas y de mayor frecuencia vibratoria, muy necesarias para nuestra salud. Así que no es eliminar, sino reorganizar.

Pensando en mi propio bienestar y, en base a mi experiencia acompañando líderes para el bienestar, te dejo por aquí algunas ideas que pueden ayudarte en tu vuelta. Primero a ser más consciente (¡esta es la clave de una vida en bienestar!) y después a poner en marcha varias acciones sencillas para encarar tu vuelta con fuerza emocional y salud.

He agrupado las ideas en 4 pilares que alimentan el bienestar: físico, mental, emocional, relacional.

- Retoma la rutina en tus horarios. En las vacaciones no hay reloj. ¡Esto me encanta de las vacaciones! Pero, mantener horarios de vacaciones en tiempo de trabajo es matador. Por tanto, te animo a que, poco a poco, vuelvas a tus horarios. Quizás la siesta ya no sea tan necesaria, ni acostarte tan tarde. Huye de la conexión digital previa a irte a dormir. Trata de dormir, al menos 7 horas del tirón. Es lo que necesita tu cuerpo (cerebro incluido) para recuperarse.
- Que comience el detox. No conozco a nadie que, en vacaciones, mantenga una dieta. Todos cometemos excesos y la vuelta a la cotidianeidad se aligera si haces un detox a tu cuerpo. Comienza a alimentarte mejor, deja poco a poco tanto placer culinario y ayuda a tus órganos a que se limpien. En la farmacia tienes todo tipo de productos naturales para limpieza de hígado, vesícula, microbiota... Ayuda con deporte a este detox y recuerda que aligerar tu cuerpo favorece a la agilidad de tu mente.



Unas sencillas acciones pueden ayudarnos a volver al trabajo con fuerza emocional y salud

- Cultiva tu calma mental. Es la única manera de contrarrestar el estado mental (pensamientos y emociones) negativo que puede acompañarte a tu vuelta al trabajo. Soy defensora a ultranza de la práctica de mindfulness en el trabajo (mi experiencia lo avala), así quizás podría ser ahora el momento de ponerte con ello más en serio, o retomar la práctica, para lograr altos niveles de bienestar mental y emocional en el trabajo. En diferentes materiales de este programa puedes encontrar audios de práctica de esta disciplina.
- Dosifica tu trabajo. Primer día, abres tu correo -si has tenido la suerte de no tocar el pc en vacaciones- y se encuentra colapsado de correos. Pues como dice mi prima Susana: “poco a poco y, entre baño y baño en la piscina”. Pasar del 0 a 100 no es sano y la meta aún no está preparada. Seguro que una lista de prioridades te es muy útil. ¡Evita fundirte la primera semana!
- Fortalece tus conexiones humanas en el trabajo. Poder disfrutar de buen ambiente de trabajo es uno de los pilares del bienestar. Así que, favorece conversaciones amenas más allá de los objetivos del trimestre. Además, aún es un buen momento de salir con tu equipo a alguna actividad outdoor y reforzar vínculos.
- Practica la gratitud. Siéntela y, si puedes, exprésala. No solo porque es el factor número uno de felicidad -según estudios de la Doctora Sonja Lyubomirsky- sino porque se nos olvida con facilidad que volver al trabajo puede ser un gran privilegio. Por haber vuelto -cuántas personas no lo hacen por diferentes motivos-, por el impacto positivo que tienes en tus manos, por la inspiración que eres para tu equipo, por los ingresos que recibes con los que te puedes ir de vacaciones... En fin, se me ocurren tantas razones por las que sentir gratitud que llenaría un ebook entero. Por ello, te animo a que pases de la queja a la mirada amable de la vuelta al trabajo.

En definitiva, volver al trabajo en bienestar es una decisión personal, aunque seguro que con este material en tu organización te están ayudando a facilitarte el camino.

Recuerda que no vas a la guerra: solo es trabajo. Dedícate a cultivar tu bienestar y haz que esta vuelta sea en armonía.



CONTENIDOS BY:



PURO
BIENESTAR