



María Fernández
García-Fajardo
Coach Personal,
Ejecutivo y de Equipos

Cuando se padece el «síndrome del ejecutivo» volvemos al trabajo cansados y sin estar al cien por cien de nuestras capacidades

Pautas para frenar el «síndrome del ejecutivo»

En plenas vacaciones creemos que deseamos hacer un alto en nuestra actividad laboral, sin embargo, seguimos «enganchados» al trabajo. Revisamos constantemente el correo electrónico a través del móvil, nos siguen entrando llamadas de trabajo, e incluso en la playa, nos mantenemos en un estado de semialerta. Resultado: no conseguimos relajarnos ni disfrutar al 100% de nuestro tiempo libre.

Esto se conoce comúnmente como el «síndrome del ejecutivo», y algunas causas que lo provocan son la auto exigencia, la falta de asertividad hacia los miembros de la organización a la hora de establecer límites, el sentimiento de culpabilidad en momentos de ocio, el hecho de asociar ese comportamiento con un acto responsable y relacionado con la cultura del esfuerzo y la incapacidad de disfrutar de otras actividades que no sean el trabajo.

De esta forma, cuando se padece el «síndrome del ejecutivo», el cuerpo y la mente no se reparan del estrés sufrido durante el año. Ese desgaste produce irascibilidad y, en el peor de los casos, enfermedades a largo plazo. Perdemos el sentido de lo que estábamos haciendo y se rompe esa conexión con nosotros mismos, dejamos de estar conectados con nuestros anhelos vitales. No fuimos ni disfrutamos de ese periodo de distensión y reparación. Resultado: volvemos al trabajo cansados y sin estar al cien por cien de nuestras capacidades.

Y, ¿qué debemos hacer ante esta situación? En primer lugar, tenemos que decidir realmente si deseamos nuestra «reparación». Esto supone un compromiso no solo con uno mismo, sino también con los miembros de nuestra fami-

lia, nuestra pareja, amigos o quien comparta con nosotros esas vacaciones.

A partir de ahí, algunas pautas son:

- Intentar dejar todo cerrado antes de irnos o, por lo menos, los asuntos más importantes. Así evitaremos tener que terminarlos durante nuestro periodo de descanso.
- Avisar por escrito de que estaremos ausentes y proporcionar el contacto de una tercera persona, que será a la que delegaremos nuestro trabajo cuando estemos ausentes.
- Aceptar que no somos imprescindibles para la organización.
- Aprender a decir «no» a terceros en posibles consultas o correos.
- Limitar el uso de la tecnología: no llevar el ordenador al lugar de vacaciones, deshabilitar el correo electrónico en nuestros dispositivos móviles, reducir la frecuencia de consulta del correo a una vez cada dos días, desconectar las redes sociales y apagar el móvil habitual.
- Evitar hablar de trabajo, leer libros o artículos al respecto y/o pasar tiempo de ocio con gente de la empresa.
- Practicar deportes nuevos o conocer a gente fuera de nuestro círculo habitual.
- Buscar espacios de soledad para relajarnos, escucharnos y conectarnos con nosotros mismos.
- Dormir al menos ocho horas diarias y cuidar nuestra dieta.

Las vacaciones son una excelente oportunidad para reconectarse con uno mismo y con el sentido de la vida. ¡Aprovechémoslas! ■