

¿BAJÓN POST- VERANO?

Afronta la vuelta a la rutina y supéralo prestando atención al cuerpo y a la mente.

POR **MARÍA FERNÁNDEZ-MIRANDA**

Con las maletas recién deshechas y las fotos de las vacaciones aún por revelar, enfrentarse otra vez a la rutina casi siempre se hace cuesta arriba. Hasta el punto de que, según algunos especialistas, incluso cabe hablar de un síndrome postvacacional. El psicólogo Miguel Silveira autor de varios libros sobre psicología del comportamiento, advierte que «no hay que dramatizar», aunque reconoce que la vuelta a casa después de un largo descanso «produce un cierto nivel de estrés», que puede traducirse en desgana, insomnio o malestar general. Para evitar esos síntomas, lo mejor es poner a punto el cuerpo y la mente.

PIENSA EN POSITIVO

Iniciar la nueva etapa con buen pie depende de la actitud con la que se afronte el fin de las vacaciones. Para que la vuelta no se convierta en un trauma, hay que empezar por tomarse las cosas con calma. «Si han sido, por ejemplo, 15 días de vacaciones, yo recomendaría dejar los dos últimos para readaptarse sin presión ni agobios», apunta Silveira; es decir, nada de llegar la noche antes de la incorporación al trabajo. Además, si has sido previsora, el regreso te resultará más fácil. «Es importante no dejar mucha tarea acumulada», indica el psicólogo. En caso de que tu mesa se haya quedado hasta arriba de trabajo pendiente, no pierdas los nervios y ade-



lántate mentalmente al plan de trabajo que queda por delante, aconseja el especialista. Y es que la clave para quitarse de encima el síndrome postvacacional está en mantener un espíritu positivo y no pensar que, en vez de a trabajar, vas al cuarto de torturas. Es necesario domesticar esa visión porque el trabajo también tiene cosas buenas; al fin y al cabo, la disciplina y los horarios nos ordenan la vida. Además, siempre cabe la

posibilidad de crearse un oasis dentro de la rutina. Silveira es partidario de que cada persona se reserve un tiempo, ya sea diaria o semanalmente, para hacer ejercicio, disfrutar de un masaje o, simplemente, estar con uno mismo.

PIEL A PUNTO

Y en ese sentido, una buena forma de comenzar la nueva temporada es mimando la piel. Felicidad Carrera aconseja un tratamiento facial que, además de relajar y resultar muy placentero, contrarreste los perjuicios del sol. Para empezar, se hace una limpieza exhaustiva de la piel y, tras prepararla con un masaje de relajación y una mascarilla con masaje ultrasónico, se aplica un «velo de colágeno puro, que mejora visiblemente y durante mucho tiempo la textura de la piel». Duración: dos horas. Precio: 100 euros. ■

MIGUEL SILVEIRA: TEL.: 985 381 486.
FELICIDAD CARRERA: TEL.: 913 144 663.

EL REGRESO, SIN AGOBIOS

- Dedicar los dos últimos días de vacaciones para organizarte: mentalizarte, preparar la ropa, poner al día la agenda...
- Afronta el trabajo desde una perspectiva positiva: quizá sea el momento de pensar en nuevos proyectos profesionales.
- Repara los daños que ha sufrido tu piel durante el verano. La hidratación es fundamental. No te olvides del pelo: el sol y el agua del mar o de la piscina lo destrozan.

- Empieza la nueva etapa sin estrés. Puedes ir a un centro especializado para que te hagan un masaje o, simplemente, regalarte unos minutos de relajación tumbada en el sofá de tu casa.
- Y de ahora en adelante, siempre que puedas, fragmenta las vacaciones, no agotes tus días de descanso de un tirón; por ejemplo, reserva una semana para irte a esquiar en invierno. Y sácales el máximo partido a los puentes.