Trabajo, descanso y vacaciones

La vida cotidiana impone un ritmo a veces excesivo. A lo largo del año se enfrentan, en gran parte por el trabajo, una serie de exigencias que muchas veces "pasan factura" durante las vacaciones. De este modo no se disfruta ni se descansa y mucho menos se recupera la energía que nos demandará empezar el año. Cómo evitar bajar la productividad y perderse de disfrutar el período vacacional según los especialistas.

Todos llegamos hacia fin de año con una importante cuota de agotamiento. Por lo mismo tanto el descanso como las vacaciones aparecen como ese momento en el cual podemos reponer energías para enfrentar lo que vendrá. Tanto reservar períodos de descanso (dentro de la jornada laboral) como planificar y disfrutar de las vacaciones no siempre es fácil de afrontar.

Aunque parezca extraño, prepararse para disfrutar requiere de decisiones inteligentes y certeras para no dejar una fuerte sensación de frustración.

Si se trata de períodos de descanso dentro del ámbito laboral es importante considerar lo siguiente; en los trabajos que se requiere de esfuerzo físico, movimientos repetitivos, posiciones de trabajo continuadas y/o tensiones climáticas extremas, se puede estimar con mayor precisión la frecuencia mínima de los descansos necesarios y su duración, que cuando el trabajo demanda de esfuerzo intelectual. En este último caso, la planificación de los tiempos de descanso es más compleja, incluso puede resultar de difícil estimación, debiendo confiarse plenamente en el buen uso del tiempo que haga el personal, quien se presupone debería tener funciones y objetivos claramente definidos. Un trabajo creativo que demanda un alto nivel de concentración requiere disponer de libertad en la elección del momento de descanso, con pausas presumiblemente cortas pero de cierta frecuencia, sin interferir el natural desarrollo de los procesos. Una organización del trabajo fundamentada en las

competencias de las personas y el autocontrol del trabajo con objetivos acordados, debería facilitar que las personas dispusieran de la autonomía y libertad necesarias para organizarse.

Sin se trata de las vacaciones, es decir, descansar fuera del trabajo hay que tener en cuenta, además que las distintas edades o situaciones generan necesidades diferentes a la hora de pensar en las vacaciones deseadas.

Si la pareja que vacaciona no tiene hijos, este es un momento ideal para que puedan reencontrarse en un espacio diferente. A veces las obligaciones cotidianas dejan poco tiempo para la intimidad. El cansancio, el estrés, impactan en el humor y pueden producir momentos de agresividad o de ensimismamiento que atentan contra la comunicación de la pareja.

Sería importante que este período pudiera ser aprovechado para retomar el diálogo, conversar sobre aquellas cosas que requieren de un tiempo y una tranquilidad que en la cotidianidad se hace difícil encontrar, y sobre todo, para disfrutar el uno del otro, teniendo siempre en cuenta que las vacaciones son para ambos. Muchas veces cada uno fantasea por separado de qué espera en el período de descanso y con frecuencia eso va en contraposición con los deseos del otro.

De modo que es mejor hablar antes el tema, planificar de a dos, ser permisivos, tener la actitud de ceder a veces. No todo lo que uno quiera se podrá hacer, pero sí mucho, y lo que es más importante, compartiéndolo con el otro.

Esto también sirve para aquellas parejas con hijos. Sin embargo, en este caso, hay que tener en cuenta que los chicos ocuparán mucho del tiempo y de la atención. Pero cuidado con esto! Porque no son sólo las vacaciones de los chicos. Esos momentos de intimidad de la pareja, aunque seguramente menores en cuanto a tiempo, tienen que estar. Todos deben poder sacar provecho de esta instancia: los hijos y los padres.

En eso se basa la posibilidad de disfrutar estos momentos. En la inteligencia para poder dar a cada uno, y a cada relación (padres, hijos, hermanos, amigos, pareja) el espacio que merecen y necesitan.

Las responsabilidades cotidianas obligan a renunciamientos y a postergaciones, y algunos padres pretenden compartir con sus hijos, en dos semanas, todo lo que no han podido compartir durante un año. Y eso es imposible. Todo no se puede. Hay que asumirlo sin culpa.

Dejar de lado el cansancio de fin de año para mejorar la productividad

Algunos consejos tanto para utilizarlos como para sugerir si tenemos personal bajo nuestro mando:

- Facilitar una descripción clara del trabajo que hay que realizar (información), de los medios materiales de los que se disponen y de las responsabilidades. El desconocimiento se traduce en una sensación de incertidumbre y amenaza.

- Asegurarse de que las tareas sean compatibles con las capacidades y los recursos de los individuos y proporcionar la información necesaria para realizarlas de forma competente, tanto al inicio del trabajo como cuando se produzcan cambios.

- Controlar la carga de trabajo. Tanto un exceso de trabajo como la poca actividad pueden convertirse en fuentes de estrés. Ocurre lo mismo cuando la persona no se siente capaz de realizar una tarea o cuando ésta no ofrece la posibilidad de aplicar sus capacidades.

- Establecer rotación de tareas y funciones en actividades monótonas y también en las que entrañan una exigencia de producción muy elevada.

- Proporcionar el tiempo que sea necesario para realizar la tarea de forma satisfactoria, evitando plazos de entrega ajustados. Planificar el trabajo teniendo en cuenta los imprevistos y las tareas extras.

- Favorecer iniciativas individuales en cuanto al control y el modo de ejercer su actividad: forma de realizarla, calidad de los resultados, cómo solucionar problemas, tiempos de descanso, elección de turnos. Las posibilidades de intervención personal sobre la tarea favorecen la satisfacción en el trabajo.

- Explicar la función que tiene el trabajo de cada individuo en relación con toda la organización, de modo que se valore su importancia dentro del conjunto de la actividad de la empresa.

- Diseñar horarios laborales que no entren en conflicto con las responsabilidades no relacionadas con el trabajo (vida social).

- Evitar ambigüedades en cuestiones como la duración del contrato de trabajo y el desarrollo de la promoción profesional.

- Fomentar la participación y la comunicación en la empresa a través de los canales que sean más idóneos para cada organización: charlas de trabajo, instrucciones de trabajo escritas, buzón de sugerencias, cartelera de anuncios, etc.

No hay que exigirle a estas semanas la obligación de realizar todos nuestros sueños postergados durante el año, porque el resultado puede ser que volvamos más agotados aún de lo que hemos ido.

Seamos inteligentes. Utilicemos este momento para lo más importante, que no es necesariamente hacer cosas raras y novedosas, sino para poder compartir juntos y en armonía un tiempo realmente valioso, en compañía de las personas que amamos.

Fuentes

- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo – INSHT, España.

- Revista Psicología (+). Fragmento del artículo escrito por el Lic. Gabriel Rolón: "Vacaciones (Un período para vivir con inteligencia)" – Argentina
- http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/NTP/NTP/Ficheros/891a925/916w.pdf
- http://www.dt.gob.cl/documentacion/1612/articles-86559_recurso_1.pdf - Chile