



Asesorado por
Sònia Cervantes
Psicóloga clínica
del IPAB (Instituto
Psicológico Anto-
nio Bolinches)

¡NECESITO UN RESPIRO!

Aunque no lo parezca, hay tiempo para replantearse aquello que no te funciona. Hay muchas posibilidades para cambiar y enfocar tu vida hacia donde tú quieras.

El ritmo frenético actual, los fracasos amorosos, el *burnout* (quemazón) laboral, el sentimiento de insatisfacción o la simple necesidad de desconexión nos conducen a tomar la decisión de hacer un alto en el camino, de darnos un respiro a nivel psicológico”, nos explica Sònia Cervantes, psicóloga clínica del IPAB (Instituto Psicológico Antonio Bolinches).

Esa parada necesaria para retomar fuerzas puede durar en función de las necesidades de cada persona y de los síntomas. “Apatía generalizada, depresión, carencias afectivas o de habilidades y estrategias para resolver las situaciones de estrés diario, frustración y desorientación personal” son los motivos que, según el psicólogo clínico y psicoterapeuta David Miquel (especialista en estados de ánimo y director del Centro de Psicología Global Words), pueden llevar a plantearse un alto en el camino laboral. La posibilidad de hacerlo depende

Apatía, depresión y frustración indican la necesidad de hacer un alto en el camino laboral

“de las características de cada sujeto, las circunstancias personales, el momento vital, la capacidad económica para costeárselas, las obligaciones personales con sus seres queridos y del objetivo que exista detrás de estas temporadas”.

Replanteamiento personal

David Miquel lo recomienda, “si lo que se pretende es restituir un rumbo en la vida, un equilibrio, cargarse de energías y de proyectos, centrarse en un reciclaje personal y profesional, a la vez que buscar nuevas metas y la paz interior.” Puesto que la mayoría de los trabajos y de las situaciones personales no propician demasiado los períodos sabáticos, >

000





“Quiero vivir como yo decida que quiero vivir durante este período”

ARTUR MASIP
38 años, ex director comercial



Desde que terminé la universidad, he ido enlazando trabajos durante 14 años. Me notaba apagado y cansado. Me faltaba frescura mental y la motivación necesaria para ser eficaz. Así que decidí cambiar de estilo de vida, buscar otros proyectos, no sin antes pasar un tiempo de transición. Quería poder disfrutar de mi familia y mis amigos, practicar deporte, organizar la casa y definir mis prioridades, recuperar la ilusión por un proyecto concreto. En el mes y medio que llevo sin trabajar voy consiguiéndolo poco a poco y espero ganar la paz interior para vivir como yo decida que quiero vivir durante este período.”

muchas personas aprovechan sus vacaciones, días libres o días de asuntos propios para desconectar. Incluso la baja por maternidad o por enfermedad pueden amortizarse psicológicamente.

Cuando el estrés afecta a la salud

Rebeca Ruberte, de 31 años, nos cuenta: “Trabajé como azafata casi 9 años y lo dejé consciente de abandonar un trabajo que me encantaba, pero con una política de empresa que no se ajustaba a mi manera de pensar. Me estaba haciendo daño psicológicamente. Esta crisis me llevó a conocer el yoga y éste, a mí misma. Dejé la compañía y tomé otra decisión: irme a Milán a trabajar en Zara.” Posiblemente, el estar más relajada fue lo que le permitió quedarse embarazada después de un año y medio intentándolo. No es la única. Ana Castro, experta en idiomas de 37 años, había sufrido incluso un aborto natural que el médico internista y dietista achacó al estrés laboral. Le diagnosticó que las erupciones cutáneas, el cansancio y los

problemas de hígado que padecía se debían a su frenético ritmo de trabajo. “No te das cuenta, vas tirando, pero llevaba un año buscando el bebé y decidí anteponer mi vida familiar a la laboral. A los tres meses estaba esperando un hijo.” El psicólogo David Miquel matiza que estos paréntesis han de servir para cambiar aquello que no nos funciona y para “buscar nuevas habilidades, estrategias y nuevas formas de vivir la vida. Si la persona se toma un respiro para después volver a lo mismo que estaba haciendo, aparecerán los mismos síntomas de forma más intensa y con mayor malestar personal.” >

000



“Aprovecho los viajes para buscar aquella inspiración que estaba esperando”

SITA MURT
60 años, diseñadora



Tanto en vacaciones como en pleno ajetreo, Sita Murt aprende la oportunidad de rondar por estos mundos, una de mis pasiones es observar a la gente, sentarme en cualquier terraza de cualquier ciudad y mirar cómo visten, cómo actúan... Aprovecho mis viajes para buscar aquella inspiración que estaba esperando. Estos viajes me ayudan a relajarme y a

cambiar el chip de una colección a otra. Me sorprendió mucho Japón, donde todo es diferente y la moda es creatividad pura. Este viaje lo hice durante mis vacaciones de verano y cuando volví tenía una idea clara de hacia dónde quería que se encaminara mi siguiente colección. Sólo tuve que contarles a mis colaboradores mis experiencias.”

000



“Me di cuenta del poco valor de lo material. Sólo los recuerdos te acompañan toda la vida”

TONI FLIX
35 años, relaciones públicas



Realicé ‘mi mejor enredo’ a los 29 años. Después de fundar una empresa a los 19, con el montón de responsabilidades que eso supone, no me encontraba a gusto conmigo mismo. Un día decidí cambiar de vida. Dejé a mi pareja, la empresa, vendí el piso y, aunque tenía muy claro que me trasladaría a Madrid, decidí que me merecía un homenaje. Me fui tres meses a mi destino soñado: Australia. Cuando volví, mi experiencia continuaba porque cada día tenía

que acostumbrarme a algo nuevo: buscar trabajo, una nueva ciudad... Me había quedado sin nada y vivía como un *okupa* en casa de amigos... Pero fue la mejor decisión de mi vida: fui a Australia a encontrarme conmigo mismo y me encontré varias veces. Me di cuenta del poco valor de las cosas materiales. Las puedes vender, perder o cambiar, pero tus recuerdos te acompañan toda la vida. La vida sigue a tu regreso, pero eres mucho más rico, sobre todo en momentos bajos.”

000



“Un año sabático te permite conocer otras culturas”

MATHÍAS DREHER
37 años, directivo de empresa de logística

Hace 15 años tenía un año libre entre el fin de mis estudios y mi primer trabajo. Me compré una furgoneta de los 70 y viajé solo durante tres meses por el Este de África. Más tarde volé a Sudamérica y viajé en coche por EE UU hasta Canadá. Un año sabático te permite conocer gente nueva, otras culturas e idiomas. Te da más seguridad. Es un viaje interior, porque estás mucho tiempo solo. Es muy positivo, todo el mundo debería ver nuevos horizontes. Es una desconexión total.”



Justo lo que le pasó a Diego Arranz, informático de 30 años afincado en Bilbao, quien dejó el trabajo temporalmente para poder ayudar a su hermana, que estaba sufriendo una grave enfermedad

Los viajes de incentivos pagados por las empresas nos hacen volver con energías renovadas

y también para dedicarse más tiempo a sí mismo. Finalmente su hermana murió y se planteó “orientarme hacia un trabajo que sirviera socialmente para algo más que engordar las cuentas de las grandes compañías y no se me llevara la vida trabajando. Decidí escribir un libro, pero luego, al trabajar con varias asociaciones, quedó ahí aparcado por falta de tiempo. Aunque una de mis ilusiones para mi próxima desconexión

es terminarlo. También quiero implicarme más en la filosofía práctica y ver hasta qué punto es viable que, dentro de cinco o diez años, pueda ganarme la vida haciendo asesoría filosófica”. A medio-largo plazo sueña con “que en mi vida no haya una división trabajo-ocio, para lo cual tendré que trabajar en algo que me guste, y a lo que no necesite dedicar 40 horas semanales”.

Otra forma de variar de aires sería el reciclaje personal y profesional, estudiando o enfocando la profesión hacia nuevos ámbitos que nos hagan sentir mejor. En algunas empresas y entidades dan cursos de formación a su personal, les envían de viaje a otros países a aprender especialidades o idiomas como premio por su eficacia... Y todo ello sirve para volver con energías renovadas. **Q**

Por **Elisabeth G. Iborra**

000

