

Desconectar después del trabajo

Estrategias para salir del modo trabajo

Para quienes desempeñan puestos de gran presión y orientados a objetivos, la línea divisoria entre el trabajo y la vida personal puede ser difícil de encontrar, y aún más difícil de mantener. Muchos de nosotros seguimos con la mente en el trabajo mucho después de que termine la jornada laboral: repensando conversaciones, redactando mentalmente correos electrónicos o quedándonos despiertos dándole vueltas a problemas sin resolver.

Este tipo de desbordamiento mental es más que simplemente agotador. Las investigaciones sobre el agotamiento profesional muestran sistemáticamente que la incapacidad de desconectarse psicológicamente del trabajo es un factor de riesgo significativo para el estrés crónico, el agotamiento y la disminución del bienestar a lo largo del tiempo. Para las personas que desempeñan funciones de cuidado, centradas en la gestión de crisis o impulsadas por una misión, desconectar puede parecer a veces irresponsable, incluso cuando el descanso es precisamente lo que nos permite seguir haciendo bien nuestro trabajo. Desconectar después del trabajo no es un lujo, sino una parte fundamental del bienestar y el rendimiento sostenibles.

Por qué puede ser difícil desconectar

Hay muchos factores que pueden dificultar la desconexión mental del trabajo, entre ellos:

- **La conectividad constante:** cuando los mensajes y las notificaciones continúan fuera del horario laboral, rara vez hay una señal clara de que el día ha terminado
- **Perfeccionismo y responsabilidad:** la preocupación de que alejarse signifique perderse algo importante
- **Límites difusos:** especialmente cuando el hogar es también el lugar de trabajo
- **El peso emocional del trabajo:** la exposición a situaciones de crisis, a material angustiante o a decisiones de alto riesgo puede hacer que la mente se resista a desconectar

¿Cuál de estos factores te suena familiar? Ahora, pensemos en cosas que pueden ayudar.

1. Crea un ritual de desconexión

Un ritual de desconexión es una secuencia breve y repetible de acciones que le indica a tu cerebro: se acabó el tiempo de trabajo. Sin un final claro, el trabajo simplemente se extiende al resto de tu día.

Tu ritual de desconexión puede durar tan solo cinco minutos e incluir:

- **Anota lo que queda pendiente.** Escribe las tareas sin terminar o las preocupaciones. Esto ayuda a tranquilizar a tu cerebro, ya que le aseguras que no las has olvidado y que podrás retomarlas mañana.
- **Establece tus prioridades principales para mañana.** Saber por dónde empezar le da a tu cerebro una sensación de dirección y cierre, en lugar de dejar el día con una sensación de inconclusión.
- **Gestiona tus notificaciones.** Desactivar las notificaciones de trabajo o configurar un mensaje de estado al final del día envía una señal clara, tanto a ti mismo como a los demás, de que has terminado tu jornada.
- **Marca el final de forma clara.** Cierra el portátil, ordena tu espacio de trabajo o repítete una frase, algo tan sencillo como «*Ya he terminado de trabajar por hoy*». Con el tiempo, estas pequeñas señales entrenan a tu cerebro para cambiar de enfoque.

2. Crea una transición hacia tu tarde

Dejar de trabajar es solo una parte del proceso. La forma en que pasas *del* trabajo a tu vida personal es igual de importante. Una investigación del investigador en liderazgo Nick Petrie identifica tres patrones comunes:

- **Nivel 1 — Todavía en modo trabajo:** Estás físicamente lejos del trabajo, pero mentalmente sigues allí — repasando reuniones, anticipando el día siguiente, resolviendo problemas en segundo plano.
- **Nivel 2 — Distracción:** has desviado la atención del trabajo —navegando por las redes, escuchando las noticias, viendo la televisión —, pero es posible que no te sientas realmente recuperado.
- **Nivel 3 — Reconexión activa:** No solo te *alej*as del trabajo, sino que te acercas a tu vida personal prestando atención a las personas, las actividades y los espacios que te recargan.

No tienes que aspirar al nivel 3 todas las noches. Pero cuanto más a menudo puedas avanzar en esa dirección —aunque sea brevemente

—, más reparador será tu tiempo fuera del trabajo.

Si trabajas desde casa, o vives y trabajas en el mismo espacio físico durante el despliegue, no hay un trayecto natural que sirva de puente entre los dos mundos, lo que significa que la transición requiere un esfuerzo más deliberado, no menos. Considera la posibilidad de crear un «trayecto psicológico»: un paseo corto, un cambio de ropa, prepararte una taza de té... cualquier ritual constante que marque el cambio del trabajo al tiempo personal.

3. Dale a tu cerebro algo más que hacer

Cuando los pensamientos sobre el trabajo se siguen colando, una estrategia eficaz es darle a tu mente una tarea diferente en la que concentrarse —algo que requiera suficiente atención como para ahogar el ruido mental de fondo—. Las actividades creativas, el movimiento físico, la conexión social, los rompecabezas, los juegos, la jardinería, etc., pueden servir para este propósito. La clave es conectar. Las actividades que requieren atención activa suelen ser más reparadoras que la mera distracción pasiva.

Una nota sobre la práctica

Ninguna de estas estrategias funciona al instante. Piensa en ellas como hábitos que hay que construir gradualmente: elige una o dos para experimentar, practícalas de forma constante y fíjate en lo que te ayuda a sentirte más centrado en tu tiempo personal. Cuanto más las practiques, más automáticas se volverán.

Las pequeñas transiciones, practicadas con regularidad, crean espacio para un descanso real, y el descanso real es lo que nos sostiene a lo largo del tiempo.

Una cosa que puedes probar hoy

Al final de tu próxima jornada laboral, dedica cinco minutos a anotar las tareas pendientes y tus tres prioridades principales para mañana. A continuación, cierra el portátil y haz algo que te indique —a ti mismo— que la jornada laboral ha terminado.