

Los rituales de separación



Como fortalecer el equilibrio entre vida profesional y privada

Cuando el trabajo invade nuestra vida privada

Seguramente en muchas ocasiones te has enfrentado al problema de no conseguir “separar” tu vida profesional de tu vida privada y has escuchado a tu pareja, familia o amigos decirte la famosa frase “¿Por qué no dejas tu trabajo fuera de la puerta de casa?”. Esta situación es aún más frecuente para aquellas personas con horarios laborales flexibles o un trabajo propio o muy orientado a las tareas.

Pero, ¿te has preguntado alguna vez ¿por qué es tan importante separar vida laboral y personal? En realidad, en situaciones normales, separar estas dos áreas de la vida no sería necesario, ya que, al fin y al cabo, ambas constituyen aspectos imprescindibles de ella. Y entonces, ¿por qué a menudo sentimos la necesidad de separarlas? A un primer nivel de análisis, se podría pensar que si el trabajo invade nuestra vida privada, acabamos no teniendo tiempo para hacer las demás cosas que hay que hacer en esta última o no dedicándolo a las personas que son parte de ella. Seguramente esto es un aspecto importante del problema, pero no el más crítico.

Por qué y cuando separar es útil

Separar el trabajo de la vida privada es fundamental cuando percibimos una diferencia importante entre el balance *real* de nuestra vida profesional con la privada por un lado y el balance *ideal* que quisiéramos tener para ellas por otro. Es decir cuando percibimos que “damos” demasiado al trabajo y demasiado poco a la vida privada. Y esto ocurre porque en nuestra cultura hoy en día el trabajo y los ritmos profesionales nos requieren un importante desgaste energético en las actividades laborales; no obstante una vida saludable se basa en un positivo balance entre la energía que gastamos en trabajar (es decir el estrés que ponemos en ello) y la satisfacción que obtenemos a cambio y en muchas ocasiones la satisfacción profesional no consigue compensar este gasto energético: por eso nuestra vitalidad se desgasta poco a poco.

En esta situación, es muy importante recuperar “satisfacción” y, consecuentemente, vitalidad a través de otras áreas de nuestra vida donde obtengamos más a cambio del gasto energético. En este sentido la vida privada es una de las áreas que más puede contribuir a recargar las pilas; por lo tanto “defender” sus fronteras frente a la invasión de la vida profesional es una garantía de que tengamos suficiente espacio y tiempo para recargarnos.

Los rituales de separación

En esta línea, entre las muchas técnicas posibles para delimitar bien las fronteras entre vida profesional y privada

hay una que yo llamo “*rituales de separación*”: un ritual de separación es una pequeña acción que haces repetidamente después del trabajo y antes de ir a casa que envía un poderoso mensaje al cerebro de que el tiempo del trabajo se ha acabado y el de la vida privada empieza. Un ejemplo puede ser la costumbre de cerrar todos los documentos de trabajo en un maletín o en un armario antes de salir del trabajo; o resumir las tareas hechas hoy y preparar la lista de las para mañana; otro ejemplo podría ser llamar la familia para avisar de que se ha terminado la jornada laboral y que se me espere en casa; o bien entrar en el hogar y cambiarse de ropa como primera cosa, dejando la del trabajo en un armario y poniéndose algo cómodo; o escuchar una determinada música o canción en el coche de camino a casa. Como puedes ver, estas acciones son muy sencillas, pero pueden ser muy poderosas a condición que:

- se repitan cada día siempre de la misma forma y en las mismas circunstancias
- comuniquen a tu cerebro de manera clara que el trabajo se ha acabado
- no sean meras acciones, sino “encarnen” ideas o conceptos de “separación”
- un ritual puede ser útil para uno e inútil para otro: la percepción personal es muy importante, así que el ritual debe ser significativo para ti

Encuentra tus rituales de separación

¿Cómo podemos entonces encontrar nuestros *rituales de separación*? Prueba con el siguiente sencillo ejercicio.

En primer lugar pregúntate: *cuando has terminado un duro día de trabajo o una tarea difícil y voy a casa, ¿qué es lo que me da la sensación de estar en mi tiempo privado?* Tal vez sea estar físicamente en tu casa, tal vez sea encontrar a personas que no son compañeros, tal vez hacer un determinado deporte, tal vez que tu mente ponga su atención en otras cosas, etc. Una vez detectadas estas cosas que de tan la sensación de estar en casa, pregúntate ahora: *¿qué acciones repetitivas me permiten sentir de manera muy clara esta sensación?* Si por ejemplo la sensación es de estar físicamente en casa, estas acciones pueden ser: ponerte ropa de casa, o tumbarte un par de minutos en tu sofá, o comer un pequeño tentempié de tu nevera, mirar el correo del día, etc.

Cuando encuentres tales acciones, controla siempre que cumplan con las 4 características arriba mencionadas para que se transformen en un ritual.

Finalmente implementa y prueba tus rituales de separación diariamente durante un tiempo, cambiando o eliminando los que no te funcionen bien e incrementando los que te den buenos resultados.