

PUNTOS DE VISTA

LAS CLAVES DEL MUNDO EMPRESARIAL

La vuelta de vacaciones

J. MIGUEL SÁNCHEZ

Socio de Talent Profits.
Coach Ejecutivo certificado por la
International Coach Federation
jmiguelsanchez@talentprofits.com

Ha llegado el momento de reincorporarnos a nuestros quehaceres diarios después de unas semanas de vacaciones y de repente empezamos a apreciar una serie de sensaciones que nos provocan todo tipo de sentimientos negativos. ¡Bienvenidos al síndrome post-vacacional!

¿Les suena estar con un nivel de activación baja, sin ganas de hablar con nadie, irascible, con sensación de estar dormido o de necesitar dormir más, mirando al calendario para ver cuándo es la próxima fiesta o el siguiente puente, haciéndose preguntas del tipo; para qué estoy yo aquí, qué necesidad tengo yo de trabajar, con lo bien que estaba yo de vacaciones...?, preguntas y afirmaciones que sólo tienen una respuesta: hemos vuelto a la realidad de la mayor parte del año, es decir, a nuestra rutina diaria.

Pero lo hemos hecho después de unas semanas de abandonar dicha rutina, de dejar que nuestro cuerpo y nuestra mente se liberaran de cualquier atadura, en definitiva, nos hemos habituado a no tener hábitos. Y al volver a la realidad es cuando nuestro cuerpo y nuestra mente emiten su queja y nos dicen que no, que estábamos mejor antes.

Vamos a comentar algunas de las cosas que podemos hacer para que nuestra vuelta sea lo menos traumática posible y seamos capaces de readaptarnos lo antes posible.

Lo primero de todo es empezar a adaptar al cuerpo a la rutina de horarios y actividades al menos 2-3 días antes. Por ejemplo, con acciones tan sencillas como regresar de vacaciones con unos días de antelación al comienzo de nuestro trabajo, volviendo a realizar nuestras comidas en horarios similares a los que lo haremos durante nuestra jornada laboral, durmiendo a horas similares a las que posteriormente lo haremos. En definitiva, ir readaptando poco a poco nuestro cuerpo a la nueva situación para que, en el momento de la vuelta, las sensaciones producidas por el cambio al que sometemos a nuestro cuerpo, no sean tan extremas.

A partir de aquí, lo importante es trabajar mentalmente, hacer que nuestra mente nos ayude a superar el cambio de la manera más fluida posible. Antes de continuar, es relevante indicar cómo funciona nuestro cerebro y cómo procesamos la información.

Cada uno de nuestros hábitos,

los más recientes y los que llevan con nosotros toda la vida, son realmente un circuito neurológico que se ha creado en nuestro cerebro y que cada vez que recibimos el estímulo adecuado, las neuronas que lo componen se conectan entre sí y dan paso a nuestra respuesta habitual. Por ejemplo, si todas las mañanas nos levantamos a las 7 con el sonido del despertador, en el momento en el que nuestro oído escuche ese sonido, todas las neuronas que envían las instrucciones para que nuestro cuerpo se ponga en marcha, se conectan entre sí y hacen que nos despertemos. Si esto no ha ocurrido en las últimas semanas porque nos levantábamos a la hora que queríamos, el primer día que volvemos a hacerlo el circuito está en desuso por el tiempo que lleva sin utilizarse. Por esta razón es coherente, comenzar poco a poco, a re-conexionarnos con nuestros hábitos laborales.

Por otro lado, más allá de los circuitos neuronales, está el diálogo con nosotros mismos. Yo puedo reforzar una conducta negativa simplemente pensando todo el tiempo en ella. Por tanto, si físicamente me estoy readaptando a la nueva situación y mentalmente me estoy diciendo; "estoy roto", "esto no hay quién lo aguante", "qué pocas ganas tengo de trabajar"... lo que realmente estoy haciendo es reforzar que me sienta de la misma manera durante más tiempo, es decir con un nivel de activación mínimo y con escasas ganas de hacer nada.

Lo importante en este caso es ser consciente de lo que uno se está diciendo, es decir, tratar de "pillarlos a nosotros mismos" cada vez que tengamos un pensamiento negativo como alguno de los anteriores y cambiarlo en ese mismo momento, para así cortar la cadena de refuerzo del pensamiento negativo.

De esta manera tan sencilla estaremos impidiendo que se cree un nuevo circuito neuronal que haga que percibamos la vuelta al trabajo como algo muy negativo y, lo que es peor, que dure más de lo que sería deseable.

Al final, todo depende de la elección que hagamos. Elegimos mantenernos en la queja y pensar en lo bien que estábamos en vacaciones, y entonces nos costará más volver a recuperar el hábito laboral, o decidimos asumir la responsabilidad de la nueva situación y reducir al máximo los sentimientos negativos que puede provocar la vuelta de vacaciones. ¿Controlamos nosotros las circunstancias o dejamos que las circunstancias nos controlen a nosotros? Ésta es una elección personal de cada uno.

Olvidadas, prisioneras y castigadas. Las mujeres afganas en las elecciones presidenciales

ROSA PEDROMINGO
PRESIDENTA DE LA
A. DE MUJERES PROGRESISTAS
DE TORRELODONES Y SNO

Afganistán celebró el pasado 20 de agosto las segundas elecciones de su historia desde la invasión estadounidense y la caída, a finales de 2001, del régimen de los talibanes. Los datos que se manejan cuando escribo este artículo, y aún no confirmados, dan por ganador a Hamid Karzai, presidente de Afganistán hasta la fecha de las elecciones, apoyado y financiado por la comunidad internacional y responsable de la aprobación el pasado 16 de agosto, a sólo cinco días de los comicios, de la denominada *Ley de la Familia Chii*, que regula las obligaciones de los hombres y mujeres de esta confesión islámica. Entre otras cosas, **la ley autoriza a los maridos chiitas (el 9% de los afganos) a castigar sin alimentos a sus esposas si éstas les niegan el tamkeen, el derecho a la satisfacción de las necesidades sexuales**, al menos una vez cada cuatro días. Estaba bien clara la intención de Hamid Karzai: ganarse la confianza y el voto de la minoría chiita y, para ello, nada más barato que vender a las mujeres chiitas afganas. Pero lo peor de todo, es que los hombres afganos no ven con malos ojos esta ley que, como un gran logro de libertad establece que para ciertos asuntos, la mujer puede salir de casa sin el permiso del marido.

¿"Debe la mujer pedir permiso al marido para salir de casa?", le pregunta a un taxista el corresponsal de un diario español. "Sí, lo dicta la ley islámica" ¿Y el marido? "No, el marido es libre", contesta entre risas el entrevistado. También opina así un líder espiritual: "La prohibición de salir de casa sin permiso está en el Código Civil. No es algo nuevo. La nueva ley representa una mejora porque la mujer podrá salir sin permiso en caso urgente, como una enfermedad". Según este imán, "el Corán regula la obediencia de la mujer en el tamkeen y establece cuál debe ser la graduación del enfado del esposo: primero, dejar de hablarle; después, separar las camas; tercero, darle un aviso, y sólo en último lugar está permitido golpear suavemente sin causar heridas". Para este hombre, **la ley mejora la situación porque permite que la mujer se niegue en caso de menstruación o dolencia**".

Las mujeres afganas siguen siendo invisibles en el llamado eufemísticamente proceso democratizador de Afganis-

tán. Los ciudadanos de Afganistán, hombres o mujeres, tienen iguales derechos y deberes ante la ley, dice el artículo 22 de la actual Carta Magna afgana. Sin embargo, la igualdad constitucional dista mucho de cumplirse en la práctica. Más de un 60% de las mujeres todavía son obligadas a casarse siendo niñas, a edades tan tempranas como los seis o los nueve años. Eso no ha cambiado con la intervención de Occidente, a pesar de que la ley afgana prohíbe el matrimonio de niñas menores de 16 años".

Este reconocimiento de derecho sobre el papel tampoco se ve en los propios candidatos presidenciales. **Ninguno ha estado acompañado por su mujer durante la campaña electoral**, un hecho que ha sido criticado por algunas de las diputadas del Parlamento afgano que acusan a los candidatos de anunciar la igualdad como parte de su programa electoral, pero que en sus casas realizan todo lo contrario, marginando a sus esposas.

De los 38 candidatos que se presentaron a las elecciones presidenciales afganas el 20 de agosto, sólo dos eran mujeres. Shahla Ata y Frozan Fana. Sus campañas han sido mucho más difíciles que las de sus rivales hombres. Los conservadores pretendían incluso que no se permitiera a las candidatas mujeres la utilización de sus retratos en los carteles de campaña. Frente a ellas se alzan las centenarias tradiciones machistas del país, difíciles de dejar atrás.

Las mujeres afganas no esperan nada de las elecciones de su país, ancladas en la edad media y con armas modernas.

Sin embargo, hay muchas heroínas escondidas bajo los burka. A lo largo de estos años, algunas mujeres tomaron un papel activo en la sociedad afgana pero, a cambio, muchas se enfrentaron a la discriminación y algunas incluso a amenazas de muerte.

Entre ellas, además de las candidatas indicadas, se encuentra **Malalai Joya**, que ha sido la diputada más joven de Afganistán en la legislatura que terminó el 20 de agosto. Malalai ha sufrido cuatro intentos de asesinato, constantes amenazas y un insulto que se le repite a todas horas, incluso en el mismo parlamento: "puta". La razón de ese odio, de ese deseo de eliminarla, responde a **que no se calla, a que habla alto y claro para denunciar la terrible situación de la mujer en su país y la corrupción de los gobernantes**, a los que señala como "señores de la guerra, vinculados al negocio del

opio", en el que incluya al propio presidente, Hamid Karzai, al que califica como un "rehén en manos de antiguos criminales de guerra". Pero, ante todo, es odiada por un hecho que no le perdonan **muchos líderes afganos: ser mujer**. "Oficialmente se supone que han instaurado una democracia, pero la verdad es que nada ha cambiado. Se cometen los mismos crímenes contra las mujeres que con los talibanes", afirmaba **Malalai Joya** en una entrevista realizada en marzo del 2008.

La candidata Shahla Ata comentaba "En realidad, a las mujeres de este país no se nos considera seres humanos. Porque si lo hicieran, nos tratarían como a tales"

Es probable que en estos comicios vuelva a salir como presidente Hamid Karzai, pero la realidad es que no importa mucho quién salga vencedor (más o menos decentemente) en las urnas, en relación a la mejora de las condiciones de las mujeres afganas pues, según palabras de **Malalai Joya**: "En las áreas controladas por los talibanes las mujeres son secuestradas y violadas, pero también en aquellas regiones dominadas por la Alianza Norte, el aliado de EEUU en la guerra contra el terror. Cada vez hay más mujeres que se queman vivas antes de caer en las manos de narcotraficantes o mujahidines".

Las mujeres de Afganistán son las víctimas de la guerra y del machismo de la tradición. Los líderes políticos occidentales que han apoyado estas elecciones, hacen como que combaten el burka y la intolerable situación en la que se encuentran las afganas, para que se vea en televisión y para dar a entender a sus ciudadanos que el tema de las mujeres afganas les preocupa, pero no es cierto que se trabaje para cambiar la tradición: Las mujeres son cómo fantasmas en una sociedad dominada por los hombres, viven en una cárcel; los hombres afganos se sienten dueños de la mujer y la mujer es un elemento secundario en la vida del hombre y en la sociedad.

A largo plazo, únicamente habrá cambios para las mujeres si también se trabaja en la educación. Pero esto no es privativo de Afganistán. En otros países y sociedades en los que la *Sharia*, o ley islámica, dirige los derechos y deberes de los y las ciudadanos y ciudadanas, la mujer no tendrá igualdad hasta que sean los derechos humanos declarados por las Naciones Unidas, los que rijan la convivencia.