

EL TRABAJO

INTRODUCCIÓN

La reincorporación al trabajo es un paso muy difícil pero, de alguna manera, empuja a salir de casa y obliga a continuar; es una rutina que ayuda a abrirse. Además, **el trabajo proporciona espacios diferentes donde poder empezar a retomar parte de la vida.**

Hay que tener en cuenta que, pese a que haya trabajos en los que se permite poder elegir cuando se vuelve, en ocasiones es la propia empresa la que obliga a una incorporación brusca, sin dar tiempo a asimilar lo que ha ocurrido.

También es importante considerar que este efecto impulsor que puede suponer el trabajo puede verse afectado en caso de que no se tenga trabajo o que se trabaje desde casa. En este contexto, al no tener un trabajo fuera de casa, volver a la rutina y al día a día puede suponer un gran esfuerzo y será necesario encontrar otros motivos que empujen a seguir adelante.

A continuación se tratan de abordar distintos aspectos con los que pueden surgir dudas a la hora de plantearse el retorno al trabajo, sin olvidar nunca que esto son consideraciones generales, que pueden resultar útiles como guía pero que, en último término, **cada caso es único y sus circunstancias lo son también**, por lo que pueden no ajustarse a todas las realidades.

¿CUÁNDO ES EL MEJOR MOMENTO PARA VOLVER AL TRABAJO?

No existe un momento ideal para reincorporarse al trabajo, es decir, no hay un tiempo establecido que valga para todos los que han pasado por la misma situación. Hay personas que tras la muerte de su hijo se reincorporan en tan sólo unos días y otras que lo hacen semanas o incluso meses más tarde. **Cada uno debe adaptarse según sus necesidades y, sobre todo, no juzgarse por ellas.**

El **hablar sobre ello con la pareja, con algún familiar o con algún amigo de confianza puede resultar útil** y ayudar a tomar la mejor decisión para cada uno. Como se ha dicho, no hay una norma general que marque cuándo es el mejor momento para incorporarse al trabajo: a veces es la propia situación la que marca el momento de volver al trabajo, sin olvidar que los motivos económicos pueden jugar también un papel en ello.

Sea cual sea el caso y circunstancias de cada uno, es importante destacar que **la decisión que se tome no será irreversible ni definitiva**, por lo que está bien permitirse **dejar la puerta abierta a cambiar de opinión**. Es decir, está bien cambiar de opinión si uno descubre que no estaba listo para volver.

¿CÓMO HACER LA INCORPORACIÓN AL TRABAJO?

Hay que tener en cuenta que **la manera en que uno se incorpore al trabajo también influirá en la forma de ir viviendo el día a día**. Por tanto, y siempre que la situación laboral lo permita (hay trabajos que ofrecen cierta flexibilidad y otros no), las opciones podrían ser varias: si en el trabajo lo facilitan, puede

ser buena idea **incorporarse de forma gradual**; o por ejemplo puede ser también una opción iniciar la reincorporación **asumiendo unas tareas más sencillas** y posponer otras que a priori puedan costar más.

TIPOS DE TRABAJO

Dependiendo del tipo de trabajo que se tenga, **el nivel de exigencia en cuanto a la capacidad de concentración será muy variable**, y esto es un aspecto que puede ayudar más o menos a sobrellevar el día a día.

Más concretamente, hay trabajos (como los que conllevan **estar de cara al público o en contacto con niños**) que pueden dificultar la reincorporación. Y también puede ser que la vuelta al trabajo coincida con un cambio de trabajo y la mayor o menor motivación y satisfacción en el mismo influyen en estos momentos.

EL PRIMER DÍA DE TRABAJO

El día que más cuesta afrontar suele ser el primer día de trabajo (al imaginar cómo va a ser, las dificultades de encontrarse con los compañeros de golpe, qué decir, cómo saludar, cómo se nos van a acercar...). Además, **la inseguridad y las dudas sobre la propia capacidad** para rendir en el trabajo (*¿Podré concentrarme como antes?*) probablemente hacen que el miedo se agrande. Para suavizar esta situación puede ayudar **hablar con los superiores y compañeros**.

Lo que se imagina, la angustia y los temores que se anticipan influyen en la manera de volver al trabajo. En este punto es importante mencionar que **no existe una incapacidad real para enfrentarse a lo que se teme**, lo que ocurre es que uno mismo cree que será incapaz de enfrentarse a esa situación temida.

LOS COMPAÑEROS

Evidentemente, no hace falta dar información detallada sobre lo vivido en los últimos días a todos los compañeros del trabajo. Sin embargo, en algunos casos, ayuda el **acercarse a una o dos personas de más confianza con las que poder hablar** si nos sentimos angustiados. De hecho, la reincorporación también puede resultar difícil para los compañeros: **a veces no sabrán qué decir, no sabrán cómo ayudar ni qué palabras emplear**.

Pero a veces no se necesita hablar, sino que basta con **la complicidad con los otros**: sus miradas, sus actos, sus gestos... sin decir absolutamente nada. Así pues, se puede encontrar en las reacciones naturales de los demás reconfortamiento (y a veces surge complicidad de quien menos se espera). Por otro lado, sobre todo pasado un tiempo, se puede sentir la necesidad de **poder hablar del hijo fallecido con naturalidad** y encontrarse con que esto no es posible si los compañeros evitan esa conversación. Y esto puede llegar a enfadar y sentir resentimiento hacia ellos.

En resumen, lo más recomendable puede ser **apoyarse en los compañeros con los que más confianza se tiene**, con los más cercanos. Y pensar que, de alguna forma, la actividad de los compañeros puede hacer tomar conciencia de cómo se está.