



Muchos trabajadores no logran desconectarse durante sus períodos de descanso, un fenómeno conocido como "workaholism". Expertos recomiendan establecer límites claros y una desconexión total desde el inicio de las vacaciones para prevenir el estrés, el síndrome de burnout y el desgaste en las relaciones personales.

Adicción al trabajo: por qué cuesta desconectarse en vacaciones y cómo manejar este trastorno

Aunque las vacaciones prometen descanso y desconexión, muchas personas no logran desligarse de sus obligaciones laborales. Esta dificultad refleja un fenómeno creciente conocido como workaholism, o adicción al trabajo, que convierte incluso los períodos de descanso en una extensión de la rutina laboral y puede afectar la salud física, emocional y social.

Según explicó Felipe Bravo, académico de la Facultad de Psicología de la Universidad UNIACC, "es completamente normal tener pensamientos sobre el trabajo durante el descanso, así como pensamos en temas personales mientras trabajamos". El problema surge cuando estos pensamientos interfieren con nuestra capacidad de recuperación y descanso efectivo; en ese punto, estamos

hablando de adicción al trabajo o workaholism, como se ha acuñado en la literatura científica".

El especialista explicó que este fenómeno se manifiesta de distintas formas. Por un lado, está la compulsión al trabajo: "esa necesidad imperiosa de atender asuntos laborales, revisar correos o avanzar en tareas pendientes durante momentos de descanso o vacaciones". Por otro, surgen pensamientos intrusivos como "¿me estaré perdiendo de algo importante?" o "¿qué pasará si hay una urgencia y no estoy disponible?", que impiden una desconexión real.

Bravo detalló que ciertos rasgos de personalidad aumentan la vulnerabilidad a esta adicción. "Personas con características más controladoras o con alta necesidad de validación externa son más propensas a no desconectarse.

Cuando la autoestima depende del desempeño laboral, descansar puede sentirse como una pérdida de identidad", señaló. Además, añadió que "la internalización de una cultura del presentismo genera culpa cuando intentamos establecer límites saludables. Y en un contexto de inseguridad laboral, desconectarse completamente puede percibirse como un riesgo".

El docente de la UNIACC enfatizó que los líderes tienen un papel clave: "Las organizaciones y sus jefaturas deben dar el ejemplo y evitar mensajes contradictorios. Muchas veces la política formal fomenta la desconexión, pero la cultura informal la sabotea, premiando a quienes trabajan más allá de lo acordado".

Para facilitar un descanso efectivo, recomendó normar el uso de medios de comunicación: "Es crucial acordar

previamente qué constituye una urgencia y cómo se contactará a la persona en casos excepcionales, por ejemplo, solo mediante llamada telefónica y después de agotar cualquier otra alternativa para evitar contactar a la persona". Establecer reglas claras sobre correo electrónico y WhatsApp es fundamental. En Chile contamos con el derecho a la desconexión, que las organizaciones deben respetar activamente".

En este sentido, advirtió que "la falta de desconexión puede conducir al síndrome de burnout, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. También se asocia con estrés crónico y efectos en la salud física, incluyendo trastornos del sueño, problemas cardiovasculares y deterioro del sistema inmunológico". Además, aseguró que "también se pierde gradualmente el vínculo con la familia, amistades y comunidad, porque invertir toda la energía en el trabajo nos deja aislados cuando más necesitamos apoyo".

Entre los comportamientos que evidencian la dificultad para desconectarse, el psicólogo laboral destacó que están "revisar constantemente el teléfono, responder mensajes laborales rápidamente y mantener conversaciones centradas en el trabajo durante las vacaciones". Para combatirlo, el académico sugiere marcar el inicio del descanso con acciones concretas: activar mensajes automáticos, informar a colegas y delegar responsabilidades.

Sobre la forma más adecuada de enfrentar el descanso, Bravo es categórico: "Definitivamente recomiendo una desconexión total desde el inicio, marcando claramente el comienzo de las vacaciones. Intentar una transición progresiva—revisando ocasionalmente correos o manteniéndose parcialmente disponible— tiene efectos contraproducentes".

El especialista concluyó que "un descanso real requiere un distanciamiento psicológico genuino del trabajo. Establecer límites claros desde el primer día y confiar en los acuerdos previos permite recuperar energía y garantizar un descanso efectivo".