

## Opinión

# Las vacaciones como un pilar para la salud mental

En nuestro país, la forma en que trabajamos ha ido cambiando de manera significativa. En 2023 se aprobó la Ley 21.561, que reduce gradualmente la jornada laboral de 45 a 40 horas semanales, sin disminución salarial, con el objetivo de mejorar la calidad de vida los trabajadores. Su implementación es progresiva: desde abril de 2024 en que se redujo a 44 horas, en abril de 2026 bajará a 42 y en abril de 2028 alcanzará las 40 horas semanales.

Este cambio legal nosolo representa una alteración numérica en las horas trabajadas, sino un reconocimiento del valor del tiempo libre para el bienestar, en general. Estudios nacionales muestran que la desconexión del trabajo se asocia con mejor salud mental, mayor satisfacción con la vida laboral y mejor equilibrio entre trabajo y familia. Según un informe de la Subsecretaría del Trabajo, las personas que logran desconectarse del trabajo y equilibrar su tiempo tienen tasas significativamente mayores de bienestar general y menor cansancio emocional prolongado, conocido como burnout.

Las vacaciones laborales que son períodos de descanso prolongado fuera de la rutina de trabajo actúan como un componente esencial de ese bienestar. Al detener la exposición a estímulos laborales continuos, el organismo reduce niveles de estrés y cortisol y favorece patrones de sueño más saludables. Esto no solo alivia síntomas físicos frecuentes, como dolores musculares y fatiga, sino que también mejora la capacidad de concentración, la memoria y la creatividad cuando se vuelve al trabajo.

Más allá de lo fisiológico, las vacaciones permiten que la gente re conecte con aspectos personales que han ido quedando relegados durante los meses de trabajo: proyectos propios, tiempo con la familia, actividades recreativas o simplemente momentos de ocio sin presión. Este descanso prolongado contribuye a consolidar una sensación de control sobre la propia vida, componente clave de la salud emocional, y reduce la probabilidad de un agotamiento mental.

Algunos enfoques contrarios sostienen que más tiempo libre puede perjudicar la productividad. Sin embargo, la evidencia disponible sugiere lo contrario: espacios de descanso adecuados incrementan la eficiencia, la resolución de problemas complejos y la innovación. Un trabajador descansado es capaz de pensar con más claridad, gestionar el estrés y relacionarse mejor con su entorno laboral.

No obstante, todavía existen barreras culturales y económicas que dificultan el acceso efectivo a unas vacaciones reales. La cultura de la presencialidad, que valora la disponibilidad constante más que el lo-

gro de resultados, genera un sentimiento de culpa y de temor a perder oportunidades por ausentarse temporalmente. Además, trabajadores independientes o que realizan actividades informales muchas veces carecen de compensaciones salariales durante sus períodos de descanso, lo que limita su capacidad de tomarlos.

La transición hacia una jornada laboral menor, como la prevista por la Ley 21.561, puede ser una oportunidad para consolidar una cultura que valore el descanso no solo como un derecho legal, sino como una práctica saludable. Esta reducción horaria, que llegará a las 40 horas semanales en 2028, está diseñada para mantener los salarios y dar mayor tiempo a recuperación personal y familiar.

Es fundamental recordar que vacacionar no siempre implica viajar ni gastar: una semana en casa sin correos ni reuniones puede ser igual de beneficiosa que un viaje largo. La calidad del descanso radica en la desconexión efectiva, no en el destino turístico.

Promover las vacaciones como un componente estratégico de bienestar implica responsabilidades compartidas: las empresas pueden garantizar culturas de desconexión digital y respetar los períodos de descanso, los organismos gubernamentales pueden fiscalizar el cumplimiento de los derechos de los trabajadores y las personas deben reconocer que detenerse no es un signo de debilidad, sino que de autocuidado.

En este contexto, donde las exigencias laborales tienden a expandirse y donde la velocidad se ha convertido en una métrica implícita de valor, reivindicar el derecho a descansar es reivindicar el derecho a vivir dignamente. Las vacaciones y la reducción de la jornada no son concesiones accesorias, sino herramientas concretas para preservar la salud mental y social. Así, avanzar hacia culturas laborales donde la desconexión sea posible implica asumir que la productividad no se agota en las horas trabajadas, sino que también se sostiene en el tiempo libre. En último término, defender el descanso es defender la posibilidad de un trabajo compatible con la vida.



**CARLOS BAQUEDANO VENECAS**

Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas  
Universidad de Concepción