

Febrero es el mes preferido para tomarse un tiempo libre:

# Expertos entregan sus claves para lograr un verdadero descanso en vacaciones

**"Los beneficios de un buen descanso dicen relación con disminuir las sensaciones de estrés, de intranquilidad y, a nivel laboral, aumenta la posibilidad de tener un mejor ambiente de trabajo"**, dice la psicóloga Xiomara Polywoda. Cambiar de lugar, o hacer actividades fuera de la rutina ayuda a desconectarse.



Foto: THOMAS MANGUILLA

ANNA NADOR

**Q**uedan solo tres días para que comience febrero, un mes que para muchos es sinónimo de vacaciones. Estas semanas son la oportunidad de lograr un descanso reparador del estrés y el trabajo del año. Y

## ¿Y cuando son pocos días?

"Para aprovechar al máximo unas vacaciones cortas, como las de una semana, es crucial adoptar un enfoque de planificación eficiente que equilibre actividades, descanso y ocio", dice De la Fuente. "La clave está en priorizar la calidad sobre la cantidad. Dado que el tiempo es limitado, es importante seleccionar actividades que maximicen el descanso y la relajación, en lugar de intentar abarcar demasiado y terminar agotados". La buena noticia es que sí es posible descansar y desconectarse del trabajo en algunos días.

Sin embargo, aunque se esté de vacaciones, a veces es difícil cambiar el chip y olvidarse de la oficina. "El cambio repentino de rutinas y hábitos es complejo (...) y cuesta darse cuenta", explica Pablo Cea, profe-

• Cerrar los temas pendientes y eliminar del teléfono el correo laboral; planificar los días, así como darse espacio para contar con momentos de ocio, son actividades que contribuyen al bienestar en este período, y permiten un mejor retorno a la oficina.

sor investigador del Área Organizacional de la Facultad de Psicología de la U. del Desarrollo.

De hecho, señala De la Fuente, hay estudios, como el de Espacio Mutuo de la Mutual de Seguridad, que muestran que el 61% de las personas siente que no logra desconectarse del trabajo durante sus días de vacaciones.

Ante este escenario, los especialistas dan sus recomendaciones para lograr un buen descanso en este período, aunque sea corto (ver recuadro).

### LOS DÍAS PREVIOS

Previo a los días libres es necesario cerrar los pendientes que quedan en el trabajo, "de manera que no tengas que estar preocupado por no estar, ni dejar cosas inconclusas que te van a estar complicando durante el período de vacaciones", señala Cea.

Además, la idea es que antes de que empiecen las vacaciones, las personas las planifiquen con anticipación "para no tener que estar organizando planes o que te fallen actividades", indica.

Sin embargo, De la Fuente agrega que "lo importante es encontrar un

equilibrio entre la planificación y la flexibilidad. Esto podría significar programar algunas actividades clave que realmente queremos disfrutar, mientras dejamos suficientes bloques de tiempo libre para descansar, explorar a nuestro antojo o incluso no hacer nada".

### CAMBiar EL PERfil DE WHATSAPP

Es importante desconectarse durante las vacaciones. No obstante, es difícil, ya que muchas personas tienen el correo electrónico del trabajo en el teléfono, y lo revisan constantemente. Para poder lograr un descanso adecuado, Xiomara Polywoda, psicóloga de la Mutual de Seguridad, recomienda "desconectar el correo electrónico del celular, porque no todos tienen la facilidad de que aparezca el mensaje de que la persona está fuera de la oficina".

Asimismo, hoy es común usar la aplicación de WhatsApp para temas laborales. En ese sentido, una técnica es "poner una foto de perfil donde aparece un cartel fuera de la oficina, de vacaciones, por ejemplo, para que si alguien lo quiere contactar por temas laborales al WhatsApp, este se

percate de manera automática de que la persona está fuera", sugiere Polywoda.

En términos generales, la idea es "reducir el uso de dispositivos electrónicos y desconectarse de las redes sociales y el correo electrónico, lo que puede mejorar significativamente la calidad del descanso. Esto ayuda a alejarse de las preocupaciones cotidianas y a estar más conectado con el presente", añade De la Fuente.

### BUSCAR UN AMBIENTE DISTINTO

Otra estrategia es intentar cambiar de ambiente y hacer actividades distintas a lo común. "Aunque uno esté en su hogar o en otro lado, lo ideal es tratar de salir de lo que se hace día a día. Por ejemplo, aquí en la Región Metropolitana hay bastantes actividades que son gratuitas, como ir a visitar museos o subir el cerro Santa Lucía", apunta Polywoda.

Esto, porque "los seres humanos somos animales de hábitos, por lo que si salgo de vacaciones y tengo los mismos hábitos, el cerebro no logra percibir que es algo diferente, por lo que cuesta más generar una desconexión mental", explica.

No obstante, De la Fuente recuerda que es también importante evitar sobrecargarse de actividades. Es decir, "permítense tiempo para no hacer nada en particular o para actividades que no requieran esfuerzo o preparación (...). El ocio es un componente esencial del descanso y ayuda a recargar las energías".

### ACTIVIDADES RELAJANTES

Realizar actividades que promuevan la relajación es esencial, dice De la Fuente. "Esto puede ser desde leer un buen libro en un lugar tranquilo, practicar la meditación o el yoga, hasta paseos en la naturaleza. Estas actividades ayudan a calmar la mente y reducir el estrés, contribuyendo significativamente al descanso y la recuperación". La idea sería que ojalá algunas de estas actividades se mantenga, aún después de volver de vacaciones, sugiere Cea.

### EJERCICIO, COMIDA Y SUEÑO

También es relevante mantener una alimentación saludable, hacer actividad física y tener una buena higiene del sueño, lo que contribuirá a desconectarse y descansar, dice Polywoda.

Cea coincide: "Hay que tratar de evitar la noción de las vacaciones como un alojamiento y un derroche de energía y de trasonche. Y más bien mirarse y obedecer un poco lo que tu cuerpo te pide y te indica".