

La mayoría de los trabajadores en Chile se toma solo una semana al año:

Lograr un descanso real en pocos días de vacaciones es difícil, pero no imposible

Según los especialistas, la recuperación no depende únicamente del tiempo disponible, sino de la disposición mental con la que se vive ese período y de limitar la hiperconectividad, entre otros.

CONSTANZA MENARES

Para muchos chilenos las vacaciones no son una pausa prolongada, sino una suma de "pequeños breaks" repartidos a lo largo del año: un viernes libre, un lunes feriado o una semana de días de reposo.

Ast, lo confirma un estudio reciente de la plataforma de gestión de personas Buk, basado en datos de cerca de 490 mil trabajadores en Chile. Según este, cerca del 80% de los permisos no supera la semana laboral, mientras que casi la mitad de los permisos solicitados corresponde a solo un día.

Ast, la fragmentación del descanso se ha vuelto una práctica habitual en el país, pero esta no es necesariamente efectiva para recuperar energía.

De hecho, de acuerdo al Journal of Happiness Studies, el bienestar alcanza su punto máximo a partir de ocho días consecutivos de desconexión.

Frente a un escenario en el que ese margen no siempre es posible, si es de los que no se toma largas vacaciones este verano, especialistas explican cómo favorecer una recuperación real incluso en períodos más acotados.

Mladen Matulic, psicólogo y académico de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la U. Central sostiene que lo primero es activar el "modo vacaciones".

Lentitud

"Esto quiere decir disponerse a hacer las cosas cotidianas con más calma, mayor disfrute e invertir tiempo en ello. Dormir el tiempo que nuestro cuerpo requiere, prepararse comida con dedicación y juntarse con personas que propician el bienestar. Son acciones sencillas, pero con mayor sentido de autocuidado, apagando el 'piloto automático'", explica.

En esa misma línea, Katherine Llanos, psiquiatra de la Clínica Las Condes, advierte que uno de los errores más frecuentes en descansos breves es

intentar abarcar demasiado: "Tratar de hacer todas las actividades que estaban pendientes o visitar a todos los seres queridos, amigos y familiares; o sea, no tomar esos días como un período de reposo".

Para Matulic la clave está en "no trasladar el ritmo laboral al personal. Pensar que hay que hacer muchas actividades novedosas para descansar o pasarlo bien, utilizar celulares o dispositivos electrónicos la misma cantidad de tiempo que se usan en el trabajo, programar panoramas nocturnos muy seguidos o incluso dejar trámites administrativos y otros para las vacaciones son acciones que impiden que durante esos días de descanso se recupere energía y se alcance el bienestar".

En ese sentido, indica que la máxima en este período debería ser "lentitud y disfrute".

Otro consejo compartido por los entrevistados es que, aunque se trata de pocos días, podría ser útil activar las notificaciones "fuera de la oficina" en el correo electrónico y celular.

"Lo mejor sería dejar todo arreglado para que a la vuelta al trabajo se pueda continuar (donde se dejó) o que este sea abordado por otras personas durante nuestra ausencia. En lo posible, hay que evitar la frase de 'igual puedes escribirme por WhatsApp'", indica Matulic.

Sin embargo, esta recomendación no es universal. "Hay personalidades que requieren del control y la programación para disfrutar y otras son todo lo contrario. Lo importante es conocerse y actuar respetándose a sí mismo", señala Pablo Toro, psiquiatra de la Red de Salud UC Christus.

Un tip de Llanos en ese sentido es "para quienes necesitan un breve control sobre lo que están dejando de lado por estar de vacaciones y requieren cierta información para estar tranquilos, les recomiendo que, por ejemplo, revisen el correo una vez al día y siem-

pre a la misma hora".

El destino no es importante

Sobre si es mejor quedarse en casa o viajar a otro lugar, la experta especifica que "más que el lugar donde se realice el descanso, la clave es con quiénes se está, porque los humanos nos disponemos en relación a otros seres humanos. Lo ideal sería entonces pasar las vacaciones (cortas) con personas que estén en la misma disposición de descanso y pasarlo bien, más que el sitio donde se irá".

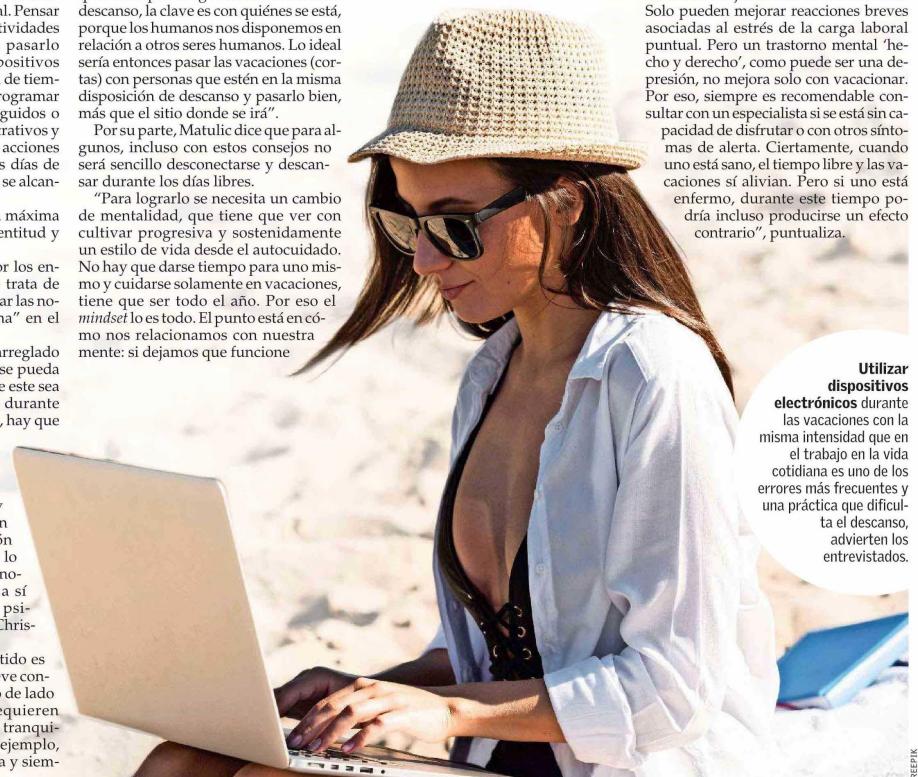
Por su parte, Matulic dice que para algunos, incluso con estos consejos no será sencillo desconectarse y descansar durante los días libres.

"Para lograrlo se necesita un cambio de mentalidad, que tiene que ver con cultivar progresiva y sostenidamente un estilo de vida desde el autocuidado. No hay que darse tiempo para uno mismo y cuidarse solamente en vacaciones, tiene que ser todo el año. Por eso el *mindset* lo es todo. El punto está en cómo nos relacionamos con nuestra mente: si dejamos que funcione

continuamente en aceleración o si la entramos para que 'trabaje' para nuestro bienestar".

Consejos para lograrlo son respetar los propios ritmos, permitirse espacios de pausa sin estímulos, comer saludable, ejercitarse y practicar algún pasatiempo.

Finalmente, Toro hace una advertencia: "Es relevante subrayar que las vacaciones no mejoran trastornos mentales. Solo pueden mejorar reacciones breves asociadas al estrés de la carga laboral puntual. Pero un trastorno mental 'hecho y derecho', como puede ser una depresión, no mejora solo con vacacionar. Por eso, siempre es recomendable consultar con un especialista si se está sin capacidad de disfrutar o con otros síntomas de alerta. Ciertamente, cuando uno está sano, el tiempo libre y las vacaciones sí alivian. Pero si uno está enfermo, durante este tiempo podría incluso producirse un efecto contrario", puntualiza.



Utilizar dispositivos electrónicos durante las vacaciones con la misma intensidad que en el trabajo en la vida cotidiana es uno de los errores más frecuentes y una práctica que dificulta el descanso, advierten los entrevistados.

FREELINK