

## Desconexión en vacaciones

● Durante el período de vacaciones, gran parte de las personas continúa conectada al trabajo, respondiendo correos, mensajes o manteniéndose disponible, lo que limita seriamente los efectos restauradores del tiempo libre. Desde la psicología del trabajo y la salud, la desconexión psicológica se define como la capacidad de distanciarse mentalmente de las demandas laborales durante el tiempo de descanso.

En Chile, incluso, esta necesidad fue reconocida normativamente con la promulgación de la Ley N° 21.220 (2020), que regula el teletrabajo y consagra el derecho a la desconexión digital. No obstante, en esta materia estamos frente a un desafío que va más allá de lo legal, sino que -más bien- cultural.

Según informes de la Superintendencia de Seguridad Social (Suceso), los factores de riesgo psicosocial vinculados a altas exigencias laborales, escaso control y dificultades para la recuperación continúan siendo altamente prevalentes en las organizaciones chilenas, especialmente en los sectores de educación, salud y servicios. En este contexto, un estudio difundido a nivel nacional indicó que cerca del 20% de los trabajado-

res en Chile experimenta niveles significativos de estrés al regresar de sus vacaciones.

¿Cómo desconectarse de manera efectiva? Existen algunas estrategias concretas y realistas: planificar el cierre de tareas antes de salir, delegar responsabilidades, comunicar claramente los períodos de ausencia y ejercer activamente el derecho a la desconexión digital. Asimismo, reducir el uso de dispositivos electrónicos, incorporar actividad física moderada, estar en contacto con la naturaleza y adquirir tiempo de calidad con nuestros vínculos significativos podrían potenciar los efectos restauradores de las vacaciones.

Como sociedad necesitamos avanzar hacia una cultura que valore el descanso como un componente central de la salud mental. Desconectarse durante las vacaciones es una condición necesaria para la sostenibilidad del trabajo, la prevención del burnout (agotamiento físico, emocional y mental crónico, provocado por un estrés laboral intenso y prolongado) y el bienestar de las personas.

**Ph.D. Carmen Gloria Baeza Ugarte,  
directora Escuela de Psicología  
UTEM**