

SOFÍA MALUENDA

Ya nos acercamos a mediados de febrero y miles de trabajadores se encuentran de vacaciones. Un período durante el cual las personas pueden descansar e, idealmente, desconectarse de sus labores diarias. Y la mayoría lo logra, según revela una encuesta de la consultora de recursos humanos Adecco, ya que un 57,7% de los trabajadores chilenos afirma que sí logra desconectarse en vacaciones, versus el 42,3% que no lo consigue.

“Ha habido un cambio significativo en el nivel de conciencia de los empleadores sobre los períodos de descanso”, asegura la directora de servicio y calidad de Adecco Chile, Carolina Varela, quien explica que la pandemia aceleró este cambio, ya que las líneas entre el trabajo y la vida personal se volvieron aún más difusas: “Esto llevó a una reflexión profunda sobre la sostenibilidad de las prácticas laborales preexistentes. Ahora, más empresas están implementando políticas de desconexión, reconociendo festivos y vacaciones como esenciales para la sostenibilidad y el éxito a largo plazo. La inversión en el bienestar de los colaboradores se ha convertido en una prioridad, reflejando una comprensión más profunda de que un colaborador descansado es más productivo y comprometido”.

Coincide la psicóloga UC y subdirectora de Alumni UAI, Carolina Edwards, quien afirma que “sin duda estamos viviendo un proceso de cambio en donde la salud de los colaboradores es prioridad. Como en todo cambio, hay organizaciones que esto lo han trabajado desde siempre y otras que —sobre todo después de la pandemia y las consecuencias de la hiperconectividad que trajo consigo— comienzan a tomar cartas en el asunto con diferentes iniciativas que ponen al centro ese bienestar”. También dice

Expertos observan cambio de tendencia:

Casi 60% de los trabajadores chilenos logra desconectarse en vacaciones

Al contrario, entre las principales causas de los que no logran desligarse está la constante conexión a dispositivos móviles y también la preocupación por las finanzas y el presupuesto de las vacaciones.

que cada vez hay más “sintomía” entre jefaturas y equipos de la importancia de tomar estas pausas y respetarlas “para comenzar un nuevo período de desafíos en conjunto”.

Principales razones

Acerca de cuál es el principal obstáculo que impide desconectarse en vacaciones, casi la mitad de los que contestaron la encuesta —que contempló más de mil respuestas— señaló que estar constantemente conectado a dispositivos móviles le dificulta esta tarea, ya que están ligados al correo, mensajes y llamadas. La preocupación por las finanzas y el presupuesto de las vacaciones se posiciona como la segunda razón (37,3%), seguido de falta de organización previa para dejar las responsabilidades en orden (8,8%) y fi-

nalmente dificultad para delegar tareas y necesitar seguir conectado al trabajo (7,5%).

Foto de perfil para dar aviso

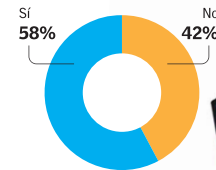
En medio de esta era de la hiperconectividad, la estrategia que han seguido algunas personas es cambiar su foto de perfil de WhatsApp —medio que muchos utilizan también para temas laborales— con un mensaje que indique claramente que no se está disponible: “Cerrado por vacaciones” es una frase que se repite junto a imágenes de palmeras o playas. Se utiliza como señal para informarle a la persona que quiere contactarlo por temas laborales que no lo haga o evite hacerlo, o que sepa que quizás su respuesta tardará más de lo habitual.

Pero esta técnica se ha ampliado incluso a otras redes sociales como LinkedIn. Fue allí donde Carolina Edwards decidió también actualizar su foto de perfil por una que contenga encima un marco de otro color que dice

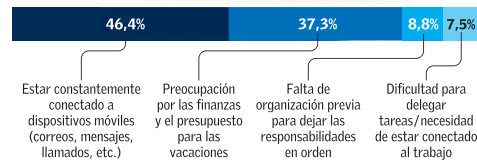


La psicóloga Carolina Edwards actualizó su foto de perfil de LinkedIn con un marco que anuncia que está de vacaciones.

¿Logras desconectarte en vacaciones?



¿Cuál es el principal distractor que te impide desconectarte en vacaciones?



Estar constantemente conectado a dispositivos móviles (correos, mensajes, llamados, etc.)

Preocupación por las finanzas y el presupuesto para las vacaciones

Falta de organización previa para dejar las responsabilidades en orden

Dificultad para delegar tareas/necesidad de estar conectado al trabajo

“modo vacaciones, retomo el lunes 19/02”. La psicóloga compartió su experiencia a través de una publicación en la misma red social, donde intercambió estrategias con más personas. “Hoy, cuidar las redes y el *networking* es un elemento importante en

nuestras vidas profesionales”, explica. Por eso, “es fundamental poder avisarles a tus contactos que te encontrarás fuera de la oficina por vacaciones para, por un lado, poder disfrutar y descansar realmente en ese período, y por el otro, tener una respuesta

que explique a tu red por qué no vas a contestar esos días y así retomar el contacto cuando regreses. Esto último es parte de cuidar las relaciones que construyamos en las redes”, detalla.

Desconexión versus escapismo

Si bien habitualmente se habla de “desconectarse” en vacaciones, el académico de la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes Andrés Pucheu hace hincapié en entender su naturaleza. “Hay que distinguir entre la desconexión saludable —que en realidad es un espacio de conexión con las personas y los aspectos de uno mismo que han sido postergados y que permiten crecer— del escapismo, en el que se intenta olvidar el trabajo, ya que su recuerdo solo se asocia a estrés. Esto último es un síntoma de potencial *burnout*, ya que en condiciones insalubres, apenas se vuelve al trabajo el estrés reaparece en todo su esplendor y la gente dice cosas como ‘hace tres días que volví y ya estoy igual que si no hubiera salido’”, señala.

“Si tuviera que recomendar algo, sería comprender que las vacaciones no resuelven los problemas de clima o mal diseño del trabajo. En una situación favorable, las personas logran mantener un nivel de energía y satisfacción aceptable a lo largo de todo el año y, por eso, las vacaciones son una posibilidad de enriquecimiento”, agrega.