



## Seguridad y Salud en el Trabajo



Las vacaciones son clave para reducir el estrés, lograr tranquilidad mental y mejorar la motivación en la vida laboral. En ese contexto, Mutua de Seguridad presentó, por quinto año consecutivo, la Radiografía de las Vacaciones de los Trabajadores, una encuesta a hombres y mujeres de 18 a 54 años en diversas zonas de Chile, para entender sus expectativas y preocupaciones sobre el descanso laboral.

El estudio reveló que el 58% de los trabajadores considera insuficientes sus vacaciones para superar el agotamiento, el 47% se siente más cansado que el año anterior y el 22% no ha vacunado en más de dos años. Además, el tiempo promedio de descanso se ha reducido, con un 42% tomando una semana, el 31% toma dos semanas y solo el 27% más de tres.

Esto contrasta con la preferencia del 60% por vacaciones largas, evidenciando una desconexión entre las necesidades de descanso y las condiciones laborales actuales. "Creo que esto es algo bastante impactante: todos nos sentimos más cansados, y el estudio muestra que, aunque las personas en vacaciones sienten que no son suficientes, pero no priorizamos el descanso. Es una contradicción. Con base en este hallazgo, cada vez es más relevante concientizar sobre la importancia de descansar. Las vacaciones no son un lujo ni un capricho, ni un pretexto para evitar responsabilidades laborales; son una necesidad para que nuestro cuerpo funcione mejor", señala Viviana Alcaide, subgerente de Promoción de Salud de Mutua de Seguridad.

Según las experiencias de las personas trabajadoras, un 53% no utiliza sus días de vacaciones debido a factores como la decisión de acumularlos (38%), la falta de dinero (28%) o las exigencias laborales, como la escasez de personal (20%) y el exceso de trabajo (17%).

Además, un 26% afirma mantener una fuerte conexión con el trabajo en sus días libres, mientras que un 36% consigue lograr una desconexión total durante las vacaciones.

Por otro lado, el 38% señala estar mayormente desconectado, aunque permanece atento a posibles urgencias. "La tecnología ha transformado la forma en que nos conectamos, brindándonos acceso inmediato al trabajo, correos, reuniones, redes sociales y otros canales, especialmente a través de dispositi-



# Radiografía a las vacaciones: Seis de cada diez personas trabajadoras sienten que no son suficientes para superar su agotamiento

Mutua de Seguridad presentó, por quinto año consecutivo, la Radiografía de las Vacaciones de los Trabajadores, una encuesta realizada a personas de 18 a 54 años. El estudio reveló que el 58% considera insuficientes sus vacaciones para superar el agotamiento, el 47% se siente más cansado que el año anterior, y el 22% no ha tomado este descanso en más de dos años.

vos como los celulares. Esta hiperconexión también plantea el desafío de equilibrar el tiempo personal y laboral, sobre todo durante las vacaciones, cuando es clave respetar el descanso para favorecer el bienestar de los colaboradores", comenta Cinthya Ríos, jefa del Departamento de Psicología de Seguridad y Salud en el Trabajo de Mutua de Seguridad.

### PREOCUPACIÓN

En este contexto, las cifras de la radiografía sobre el impacto del agotamiento en la salud mental son preocupantes: un 83% de las personas trabajadoras han considerado tomar vaca-



Viviana Alcaide, subgerente de Promoción de Salud, y Cinthya Ríos, jefa del Departamento de Psicología SST de Mutua de Seguridad, analizaron los resultados.



ciones para cuidar su bienestar emocional.

Bajo esta línea, un 41% percibe que las vacaciones tienen un

beneficio prolongado en su salud mental, mientras que un 52% afirma que sólo dura semanas o incluso días. Esto indica que el tiempo libre no siempre es suficiente para contrarrestar el agotamiento acumulado por el trabajo.

"Las cifras sobre el agotamiento laboral deben preocuparnos, ya que este fenómeno puede generar altos niveles de estrés, afectando tanto la salud física como mental. La sensación de agotamiento tiene un gran impacto en las actividades diarias: la falta de energía, la disminución del rendimiento, el aislamiento social y el deterioro del bienestar personal son solo al-



ESCANEA ESTE QR PARA VER EL WEBINAR "RADIOGRAFÍA A LAS VACACIONES: LA REALIDAD DEL MUNDO LABORAL EN CHILE"



gunos de los factores que se ven comprometidos cuando se acumula el agotamiento laboral. Es por ello que es fundamental que las organizaciones gestionen las vacaciones de las personas trabajadoras en función de potenciar el bienestar laboral", comenta Cinthya Ríos.

En cuanto a los cambios de hábitos al estar fuera de la rutina laboral, se destaca un aumento en la frecuencia de comer fuera (56%), un mayor esfuerzo por dormir mejor (54%) y la incorporación de una rutina que incluya actividad física (41%).

### VACACIONES Y ACTUALIDAD

El 42% de los encuestados afirma que la reducción de la jornada laboral a 40 horas no afectará su forma de tomar vacaciones, mientras que el 32% prefiere períodos vacacionales más largos y el 27% descansos más cortos pero frecuentes. En cuanto a la propuesta de reducir feriados a cambio de más días de vacaciones, el 46% la rechaza, valorando los feriados, mientras que el 39% la apoya, destacando los beneficios personales de tener más días libres.

En cuanto a los permisos laborales no relacionados con las vacaciones, el estudio muestra el 20% de los empleados no ha solicitado permisos laborales, mientras que el 80% ha pedido permisos, principalmente por trámites personales (49%) y motivos de salud (94%), como exámenes de salud (38%), licencias médicas (30%) o enfermedades de familiares (13%).

En tanto, acerca de la actitud de los empleadores frente a las vacaciones, sólo el 13% de las personas trabajadoras perciben que su empresa da importancia a este aspecto. El 43% de los encuestados señala que no reciben incentivos ni recordatorios al respecto, mientras que un 5% percibe una actitud negativa que desalienta la toma de vacaciones.