



Columna



Maycol Gómez Vergara

Director Regional del Instituto de Seguridad Laboral

## Vacaciones y desconexión

Con la llegada del verano son muchas las personas que privilegian el buen clima para hacer uso del descanso legal especialmente en Valparaíso donde contamos con una amplia oferta cultural y un sinnúmero de lugares en la naturaleza para disfrutar y desconectarse de la rutina diaria. Sin embargo, existe una realidad invisible que atañe a un gran grupo de trabajadoras y trabajadores que, por diversas razones, pasan de esta oportunidad para disfrutar y desconectarse. Chile tiene un promedio anual de vacaciones de 15 días (20 en zonas extremas), que lo sitúa en un nivel medio en comparación con otros países. Sin embargo, este periodo no siempre garantiza el descanso real debido a factores como la conectividad constante y las cargas laborales que se extienden incluso durante el tiempo libre.

Actualmente nos enfrentamos a una mirada que entiende el descanso como un lujo y no como un derecho laboral. No obstante, este enfoque omite los riesgos de salud y seguridad que pueden afectar la vida de trabajadoras y trabajadores. Así lo indica la asesoría técnica de las y los expertos en riesgos psicosociales del Instituto de Seguridad Laboral (ISL), quienes afirman que la falta de descanso adecuado puede desencadenar serios problemas a la salud física y mental, como el estrés crónico, además, la privación de sue-

ño puede aumentar la posibilidad de enfermedades como la diabetes y obesidad. Asimismo, pasar por alto el periodo de descanso afecta las relaciones personales y sociales, incluso puede desencadenar una depresión. El círculo vicioso de conexión constante y postergación del descanso va en contra de la productividad.

Es por ello que en el ISL recomendamos dividir el tiempo de descanso en dos periodos durante el año; el primero de dos semanas continuas, lo cual generará una desconexión efectiva. En tanto, el segundo periodo, que puede ser más breve, ayudará a mantener un equilibrio a lo largo del año.

Seguir estas recomendaciones es cuidar nuestra vida. La cultura laboral en Chile debe avanzar hacia un enfoque más saludable, en el que se valore el impacto positivo de las vacaciones no solo en la trabajadora o el trabajador, sino también en el rendimiento organizacional. En un país donde el trabajo sigue siendo el eje central de nuestras vidas, es urgente cambiar esta perspectiva. Las vacaciones no son una concesión, son un derecho. Al reconocer su importancia, damos un paso hacia un modelo laboral más humano, donde la salud y el bienestar de las personas deben estar al centro.