

SAÚDE EN EL TRABAJO



# Claves para el retorno laboral post vacaciones: cómo enfrentar marzo sin descuidar la salud mental

**E**l inicio de marzo marca el regreso de las responsabilidades laborales y escolares. Sin embargo, el término de las vacaciones también puede dar lugar al estrés postvacacional, una reacción común tras el regreso al trabajo después de un período de descanso. Este fenómeno y las estrategias para afrontarlo fueron el tema central del webinar “Retorno Laboral: Cómo enfrentar marzo sin descuidar la salud mental”, disponible en la plataforma SoyTV de Soychile.cl.

Según Carolina Villas, psicóloga de Mutua de Seguridad, el estrés postvacacional es una etapa de readaptación en la que el cuerpo y la mente deben ajustarse nuevamente a los horarios, las responsabilidades y las exigencias del trabajo, lo que puede provocar malestar tanto físico como emocional. “Para algunas personas, este cambio es más intenso, sobre todo cuando sienten que no podrán responder de inmediato a las demandas de su puesto. Esa presión genera tensión emocional y física, lo que no solo afecta el desempeño en el trabajo, sino también el bienestar general”, explica la especialista.

A su juicio, el estrés postvacacional no se manifiesta de la misma manera en todas las personas, pero suele ir acompañado de síntomas como ansiedad, fatiga, falta de energía y dificultad para concentrarse. “No existe una lista única de síntomas, pero es común que las personas experimenten agotamiento, desmotivación, problemas para dormir e incluso mayor irritabilidad”, agrega.

**PASO A PASO**

Uno de los consejos clave es reincorporar de manera progresiva las actividades habituales que quedaron en pausa durante el descanso. “En vacaciones solemos relajarnos, acostarnos más tarde y modificar ciertos hábitos, como la actividad física. Volver a la rutina de forma gradual es fundamental para evitar el impacto brusco del cambio”, señala Viviana Alcaide, subgerente de Promoción de Salud de Mutua de Seguridad.

Para facilitar esta adaptación, según Alcaide, la planificación y la distribución de responsabilidades también juegan un rol importante. Compartir las tareas del hogar con otros miembros de la familia o convivientes puede evitar que la carga recaiga



La flexibilización progresiva de las cargas laborales, la promoción de pausas activas y el fomento de un ambiente de apoyo pueden marcar la diferencia en el bienestar de los empleados.

**9 RECOMENDACIONES**

1. **Regresa con calma:** Reincorpórate al trabajo de forma gradual, comenzando con tareas simples y motivadoras para facilitar la adaptación.
2. **Organiza tu día previamente:** Planifica el día con espacios de descanso que te ayuden a mantener el enfoque y productividad.
3. **Anticipa tu regreso:** Volver de vacaciones unos días antes, te permitirá una transición más llevadera.
4. **Recupera tus hábitos:** Retoma progresivamente las rutinas previas a las vacaciones para reducir el impacto del cambio.
5. **Relájate después del trabajo:** Comparte tu jornada de manera relajada y dedica tiempo a actividades como caminar o conversar después del trabajo.
6. **Cuida tu descanso:** Ajusta tu reloj biológico, especialmente los horarios de sueño, para evitar el cansancio de manera excesiva.
7. **Enfócate en tener pensamientos positivos:** Evita enfocarte en conflictos y fomenta una actitud optimista ante la vuelta al trabajo.
8. **Cuida tu alimentación:** Opta por un desayuno nutritivo, un almuerzo equilibrado y una cena ligera para mantener la energía estable.
9. **Planifica tus tareas pendientes:** Lista tus tareas, prioriza y coordina con tu jefatura para gestionar mejor la carga laboral.

pueden facilitar esta transición adoptando medidas realistas y efectivas. Estrategias como la flexibilización progresiva de las cargas laborales, la promoción de pausas activas y el fomento de un ambiente de apoyo pueden marcar la diferencia en el bienestar de los empleados.

A juicio de Carolina Villas, es importante generar instancias de contención, como reuniones de planificación o espacios de diálogo, permite a los equipos organizar sus tareas de manera más eficiente y reducir la sensación de sobrecarga.

Desde esa perspectiva, también es muy relevante la respuesta de los trabajadores. “En el ámbito organizacional, cada vez más empresas están implementando programas de promoción de la salud dentro del horario de trabajo. Estas iniciativas buscan apoyar el bienestar de los empleados, ayudando a mitigar el impacto del retorno tras un periodo de descanso. Es importante que los trabajadores aprovechen estas instancias, ya que pueden ser un alivio dentro de la jornada y contribuir a retomar la rutina de manera más equilibrada”, destaca Viviana Alcaide.

El estrés postvacacional es una reacción común al volver al trabajo tras un período de descanso. Para manejarlo, especialistas de Mutua de Seguridad recomiendan una reincorporación progresiva, planificación y autocuidado. Además, las empresas pueden jugar un rol clave en la adaptación de sus trabajadores mediante estrategias de apoyo y bienestar.



ESCANEA ESTE QR PARA VER EL WEBINAR COMPLETO



ga en una sola persona, disminuyendo así el agotamiento. Además, organizar con anticipación las actividades y llevar un control del avance permite estructurar mejor el día a día y reducir la sensación de desorden.

Otro aspecto fundamental es el autocuidado. En este sentido, el descanso adecuado es esencial. Alcaide enfatiza la importancia de una higiene del sueño que incluya dormir entre 7 y 9 horas, evitar pantallas al menos



Viviana Alcaide, subgerente de Promoción de Salud de Mutua de Seguridad y Carolina Villas, psicóloga de la institución participaron del webinar.

30 minutos antes de acostarse y asegurar un ambiente propicio para el descanso, con iluminación y temperatura adecuadas.

Pero además suma la actividad física, la cual “cumple un papel relevante en el bienestar. Retomar el ejercicio permite liberar endorfinas, lo que contribuye a mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés, favoreciendo una mejor adaptación al ritmo laboral y personal”.

**DESDE LA ORGANIZACIÓN**

El rol de las organizaciones en la readaptación de los trabajadores tras las vacaciones es clave para mitigar el impacto del estrés postvacacional. Si bien el regreso al trabajo implica un ajuste natural, las empresas