



► Para muchos, el efecto revitalizador de las vacaciones parece desvanecerse demasiado rápido.



## Cuánto demora el cuerpo en volver a sentirse cansado después de las vacaciones

**El regreso a la rutina** tras semanas de sol y desconexión pone a prueba el descanso de las vacaciones. La pregunta es, ¿cómo evitar que el cansancio vuelva demasiado rápido?

**Cristina Pérez**

Con el fin de la temporada estival y la inminente vuelta a la rutina, miles de estudiantes y trabajadores en Chile dejan atrás el descanso del verano para retomar sus obligaciones. Pero junto con el regreso al trabajo y las salas de clase, surge una inquietud recurrente: ¿cuánto dura realmente la sensación de descanso después de las vacaciones?

Para muchos, el efecto revitalizador de las vacaciones parece desvanecerse rápidamente, generando la sensación de que la desconexión no fue suficiente. ¿Es posible prolongar los beneficios del descanso?

¿Cómo evitar que la fatiga regrese tan pronto?

Según Pablo Cea, investigador del Instituto de Bienestar Socioemocional de la Universidad del Desarrollo, una de las razones detrás de este fenómeno es la falta de desconexión real durante las vacaciones. "Hace un par de años, una encuesta detectó que un 61% de las personas en Chile no se desconectan en vacaciones, lo que impide alcanzar un verdadero descanso", explica.

Además, un 20% de los trabajadores se toma solo una semana de descanso, cuando estudios indican que el "peak de relajación se da en el octavo día", lo que significa que muchos no alcanzan a recuperar-

se completamente antes de volver a la rutina. Expertos analizan cuánto dura el efecto de las vacaciones y entregan recomendaciones para evitar que la fatiga regrese demasiado rápido.

### Rutina del año

El regreso a la rutina tras las vacaciones de verano suele estar acompañado de una sensación de cansancio que muchos experimentan en poco tiempo. Según una nota de Qué Pasa, la Radiografía de las Vacaciones de los Trabajadores Chilenos 2024, un 58% de los trabajadores en Chile declara que el descanso no es suficiente para recuperarse del agotamiento, lo que representa un

aumento respecto a años anteriores.

De acuerdo con Cea, el efecto de las vacaciones suele desvanecerse entre una y tres semanas, dependiendo de diversos factores. Entre ellos, destacan las condiciones del trabajo al que se regresa, la calidad de las vacaciones y el estilo personal de cada individuo.

"La duración del descanso no debería ser menor a diez días para lograr una verdadera desconexión y recuperación", advierte el especialista. Además, el contacto con la naturaleza, la exposición al sol y la variación en la rutina pueden ayudar a exten-

**SIGUE ►►**

## SIGUE ►►

der los beneficios del descanso.

Otro factor clave es la relación personal con el trabajo. Algunas personas experimentan un síndrome de abstinencia laboral, especialmente aquellos con una personalidad altamente orientada al desempeño. "Los trabajadores compulsivos sienten incomodidad y extrañeza al alejarse de sus tareas, lo que les impide alcanzar un descanso pleno", explica Cea. Además, el uso excesivo de tecnología y redes sociales dificulta la desconexión, siendo una problemática más común en las generaciones más jóvenes.

El impacto de este cambio en el organismo también es significativo. Durante las vacaciones, el descanso y las actividades recreativas activan un aumento de dopamina, serotonina y endorfinas, generando sensaciones de placer y bienestar. Sin embargo, el regreso a la rutina implica un aumento de cortisol y adrenalina, hormonas del estrés, que pueden generar agotamiento, ansiedad e incluso aumentar el riesgo de depresión si se mantienen en niveles elevados por períodos prolongados.

El psiquiatra Francisco Bustamante, de Clínica Universidad de los Andes, explica que durante las vacaciones el cuerpo entra en un estado de reposo, reduciendo los niveles de cortisol y permitiendo una relajación profunda. No obstante, al volver a la rutina, el cuerpo debe readaptarse a un ritmo más exigente, lo que puede generar una sensación de cansancio inmediato si el proceso de transición es abrupto. "Si alguien no tenía buenos hábitos laborales antes de salir de vacaciones y los retoma sin cambios, probablemente no lo pasará bien", señala el experto.

La rapidez con la que el cansancio reaparece no solo depende del tiempo de descanso, sino también de la manera en que se gestiona el regreso. Tomarse pausas adecuadas, establecer horarios de trabajo saludables y mantener una buena higiene del sueño son claves para evitar que el agotamiento se instale nuevamente poco después de volver a la rutina.

### Condiciones laborales

Las condiciones laborales juegan un papel determinante en la rapidez con la que las personas vuelven a sentir cansancio tras las vacaciones. Según la misma encuesta nombrada anteriormente, un 26% de los trabajadores mantiene una fuerte conexión con el trabajo en sus días libres, mientras que solo un 36% logra una desconexión total. Además, el 38% permanece mayormente desconectado, pero sigue atento a eventuales urgencias.

Este nivel de conexión con el trabajo durante el descanso influye directamente en la duración del bienestar postvacacional. La inseguridad laboral, la falta de apoyo en el entorno de trabajo y el estrés organizacional pueden hacer que el efecto reparador de las vacaciones se desvanezca en menos de



► Las condiciones laborales juegan un papel determinante en el estrés post-vacaciones.

una semana, advierten los expertos.

El investigador de la UDD, explica que el efecto del descanso se mantiene por más tiempo si existe compromiso con el trabajo y un ambiente laboral saludable. "El engagement (compromiso) funciona como una forma de absorción en el trabajo: cuando las personas disfrutan lo que hacen, experimentan menos desgaste al regresar", señala.

Las diferencias entre quienes logran desconectarse completamente y quienes permanecen conectados al trabajo durante sus días libres son notorias. Las personas que logran una desconexión real experimentan mejoras en su alimentación, sueño y bienestar físico, lo que les permite prolongar los efectos del descanso.

"Unas vacaciones activas o sedentarias, ambas sirven para reducir el agotamiento y el estrés, fortaleciendo la concentración, la inmunidad y la salud mental", explica Cea. Esto se traduce en un cerebro más creativo y en un mayor equilibrio emocional.

Por otro lado, quienes no logran desconectarse por completo tienen mayor riesgo de experimentar fatiga, somnolencia y bajo

rendimiento desde los primeros días de regreso. Según Cea, estos trabajadores también son más propensos a sufrir burnout (agotamiento), tomar decisiones menos acertadas y reaccionar con mayor irritabilidad.

Además, la sensación de cansancio se intensifica al final de cada jornada laboral, afectando tanto la productividad como la calidad de vida.

### Cómo prolongar los beneficios de las vacaciones

Aunque las vacaciones ofrecen un respiro necesario para el cuerpo y la mente, su efecto puede desvanecerse rápidamente si no se toman medidas para prolongarlo.

Según Cea, tanto la expectativa previa como el recuerdo de las vacaciones liberan dopamina, la hormona del placer, lo que permite extender la sensación de bienestar incluso después de haber regresado a la rutina. "Puedes usar el principio del peak end, que sostiene que lo que ocurre al final se recuerda mejor. Haz un acto memorable antes de volver al trabajo y rodéate de recuerdos visuales, como fotografías o souvenirs", sugiere el especialista. Compartir

anécdotas con amigos y colegas también puede reforzar la sensación de satisfacción, haciendo que la experiencia positiva se mantenga en la memoria.

Además de recordar los momentos felices, incorporar en la vida cotidiana pequeñas rutinas que remitan a las vacaciones puede ayudar a prolongar su efecto reparador. Esto puede incluir cambiar hábitos en la alimentación, dedicar tiempo al ocio o replicar actividades placenteras en el día a día. "Aprendemos de manera contextualizada, por lo que repetir hábitos adquiridos en vacaciones en un entorno similar ayuda a fijarlos", explica Cea. Hacer estos cambios en grupo también favorece su permanencia, ya que comprometerse con otros facilita la constancia y el disfrute.

Para que el regreso al trabajo no se convierta en una fuente de estrés inmediato, es fundamental organizar las tareas y evitar la sensación de estar abrumado por pendientes. Un método eficaz es hacer una lista de las tareas por realizar y priorizar aquellas más sencillas y gratificantes al comienzo.

"Acepta que no eres una máquina y da prioridad a tu bienestar. Ve avanzando poco a poco, ajustando horarios y carga laboral según cómo te sientas", recomienda Cea. También sugiere establecer un período de adaptación con límites definidos para evitar que la vuelta al trabajo se transforme en una fuente constante de ansiedad.

### Consejos para mantener el bienestar postvacacional

Rodéate de recuerdos positivos: coloca fotos, souvenirs o elementos que te remitan a las vacaciones en tu espacio de trabajo.

Incorpora hábitos saludables: mantén pequeñas rutinas placenteras de tu descanso, como leer, caminar o realizar actividades recreativas.

Planifica pausas y descansos: toma momentos durante la jornada laboral para estirarte, salir al aire libre o simplemente respirar.

No te satures de inmediato: prioriza tareas más simples en los primeros días de regreso para evitar una sobrecarga abrupta.

Mantén contacto con la naturaleza: realizar escapadas de fin de semana, idealmente en compañía de familia o amigos, ayuda a reducir el estrés y revitalizar la energía.

El Dr. Bustamante destaca que mantener buenos hábitos es clave para que el bienestar logrado en vacaciones no desaparezca en pocos días. Esto incluye respetar los horarios laborales, evitar jornadas excesivas, almorzar con calma y dormir al menos siete horas diarias.

También, advierte sobre el uso excesivo de dispositivos electrónicos, especialmente en la noche, ya que pueden afectar el descanso y generar un impacto negativo en la salud mental. En definitiva, si bien las vacaciones ayudan a reducir el estrés y aumentar el bienestar, su efecto solo se mantiene si se complementa con un estilo de vida equilibrado durante todo el año. ●