

## La columna de...

GONZALO VALDÉS LUFI,  
INGENIERO EN ADMINISTRACIÓN/GESTIÓN PÚBLICA

# Vacaciones y salud mental

El mes de febrero es muy característico por concentrar las vacaciones de la mayoría de los trabajadores chilenos, es un mes donde pocos o muchos días son destinados por los trabajadores a hacer uso de sus vacaciones, entre ellas autoridades de gobierno y también un simple empleado, en sí mismo el mes de febrero, casi paraliza el país porque todos están de vacaciones.

Las vacaciones, en sí mismas, no son malas, muy por el contrario, son sumamente necesarias para poder ordenar ideas, realizar deporte, leer, bajar los índices de ansiedad, cuidar la salud mental y poder conectarnos con la familia y amigos, son necesarias y están muy bien reguladas por la legislación laboral vigente.

Sin ser un experto en algunas áreas de la psicología laboral, para la administración pública y para todas las organizaciones es importante que sus funcionarios ejecuten correctamente su periodo legal de vacaciones, esta es una palabra que proviene del latín "vacatio", que se traduce en el tiempo necesario por un ser humano, para descansar.

La primera recomendación, es poder fraccionar su periodo de vacaciones legales en dos periodos durante el año, concentrando por lo menos el 50% (o más) de los días en un solo periodo de vacaciones, y el saldo en unas llamadas "micro vacaciones" a lo largo del año, de esta forma se podrá lograr dos objetivos, el primero de lograr una desconexión laboral y un descanso mental en las llamadas vacaciones, y el segundo caso servirá para poder tener un periodo de descanso dentro del año, que sirva para bajar los niveles de stress acumulados, en las llamadas "micro vacaciones".

Ante la pregunta de qué hacer en las vacaciones, las recomendaciones son varias, pero las más relevantes y en las cuales los expertos realizan un énfasis, es que deberían ser para descubrir nuevas experiencias, pudiendo realizar viajes, talleres, y un sinfín de actividades que signifiquen el descubrir y experimentar. Asimismo es determinante poder realizar actividad física, para un cuidado de la salud mental, (que están directamente relacionadas) pero también para la salud de todo el trabajador, debido a que no todos los puestos de trabajo son iguales, y principalmente la tecnología nos obliga muchas veces a tomar posiciones en nuestro cuerpo que no son las más adecuadas, y esto va en contra de nuestro desarrollo natural del cuerpo humano, además no debemos olvidar el sueño, como fuente de recuperación celular por excelencia, es un deber dormir lo necesario.

Por último desde el punto de vista laboral, las vacaciones representan una oportunidad, para poder delegar funciones a colegas, en esto último se vea favorecida la organización completa, el poder compartir información y tareas, hace creer en el desarrollo del talento de los colegas, significa un ganar-ganar en el trabajo, el periodo de vacaciones en una acción en que gana el lugar del trabajo y la persona, pero esperemos que el escritorio no esté lleno de requerimientos al regreso de sus merecidas vacaciones.