

# ¿Cómo gestionarlo?: dos de cada 10 chilenos sufren estrés al retornar al trabajo tras vacaciones

Retomar la rutina laboral es uno de los principales desafíos para las personas. Para muchos, este cambio trae consigo problemas de salud mental, lo que repercute en la vida personal y en la productividad. Expertas enseñan a abordarlo.

Ignacio Arriagada M.

**E**l regreso al trabajo tras el período de vacaciones de verano puede convertirse en un problema para muchos trabajadores. La readaptación a los horarios y a las responsabilidades laborales puede afectar su salud mental, desatando lo que popularmente se conoce como el síndrome postvacacional.

En ese contexto, una reciente encuesta realizada por la empresa nacional de recursos humanos Adecco a 665 personas a nivel nacional evidenció que el 26,17% de ellos reconoce que ha experimentado estrés al reincorporarse a sus labores luego del relajo estival.

Este fenómeno es una reacción emocional y física que muchas personas experimentan al retornar a la rutina laboral después de un período de descanso. El cerebro, habituado a un ritmo más relajado y placentero durante las vacaciones, se enfrenta a una transición brusca al tener que adaptarse nuevamente a las exigencias del entorno laboral.

“(Este síndrome) puede manifestarse desde una sensación de desmotivación y falta de energía, hasta síntomas físicos como fatiga, tensión muscular, dificultad para concentrarse e incluso alteraciones en el sueño”, señala Cristina Pérez De Cian, jefa del área de Candidatos de Adecco Chile, quien agrega que “es importante entender que el regreso al trabajo, en muchos casos, es como un choque emocional y mental que, si no se maneja adecuadamente, puede incluso derivar en problemas más graves, como el síndrome de burnout”.

El síndrome postvacacional es una realidad cada vez



Adaptarse nuevamente a los horarios y obligaciones del trabajo puede resultar tormentoso y agotador.

más común entre los laborantes, lo que trae consecuencias tanto personales como para las empresas u organizaciones por el nivel bajo de productividad.

### MOTIVOS DEL FENÓMENO

Comprender los factores que intensifican esta reacción física y emocional es clave. Uno de ellos es la acumulación de tareas y labores pendientes que se dejaron antes del inicio del receso.

“Encontrarse con una carga de trabajo desbordante al regresar puede hacer que los trabajadores se sientan abrumados desde el primer día, lo que afecta tanto su productividad como su bienestar”, plantea la especialista.

Otro motivo que desata el síndrome postvacacional es adecuarse al horario establecido. ¿El motivo? Durante las vacaciones, detalla Pérez De Cian, el cuerpo se acostumbra a ritmos de sueño más flexibles, por lo que el retorno a un itinerario riguroso



Pérez De Cian, de Adecco.



Tartakowsky es psicóloga.

“El retorno a la rutina es gradual y que, por tanto, el o la colaboradora no estarán necesariamente en su nivel máximo de productividad.”

VIVIANA TARTAKOWSKY  
 ACADÉMICA DE LA UBO

“Lo primero dice relación con la comprensión que el retorno a la rutina es gradual y que, por tanto, el o la colaboradora no estarán necesariamente en su nivel máximo de productividad. También, dejar espacios para que las personas se vinculen, conversen y compartan. No olvidar que los seres humanos no solo valoran el dinero, sino que el clima laboral, puesto que es central para su permanencia, compromiso, motivación y pertenencia con la organización. Por último, posibilitar la conciliación familia-trabajo para los y las colaboradores con hijos, ya que no solo hay exigencias económicas relevantes, sino afectivas”, indica Viviana Tartakowsky, psicóloga y directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O’Higgins (UBO).

### TRANSICIÓN EFECTIVA

Las empresas e instituciones juegan un rol clave para garantizar una transición óptima de sus empleados, de un período de descanso al trabajo. Y una manera es mediante estrategias que promuevan un ambiente de trabajo flexible y condescendiente.

“(Este síndrome) puede manifestarse desde una sensación de desmotivación y falta de energía, hasta síntomas físicos.”

CRISTINA PÉREZ DE CIAN  
 PSICÓLOGA

durante la primera semana de regreso permitirá una reincorporación progresiva a las tareas y proyectos, fijar metas realistas y evitar la sobrecarga excesiva los primeros días y fomentar un clima de apoyo, con espacios para la adaptación y comunicación abierta. Lo anterior no solo favorece una reincorporación exitosa, sino que también mejoran la productividad a largo plazo”.

Ahora bien, los trabajadores también deben adoptar medidas de autocuidado, planificación y comunicación afectiva para prevenir o mitigar el estrés asociado a la vuelta a la rutina laboral.

En esa línea, Tartakowsky recomienda que, en lo posible, “no llegar abruptamente desde las vacaciones al lugar de trabajo, sino dejar días previos para retomar horarios de acostarse y levantarse, rutinas de ejercicio, alimentación, etc. Luego, tratar de registrar las necesidades de marzo, ya que todos los elementos que conlleva el cambio de rutina estarán medianamente regulados y planificados”.

La experta de Adecco Chile también subraya la importancia de establecer metas pequeñas y alcanzables en las primeras semanas de laburo, lo que contribuye a una sensación de logro progresivo y reduce la ansiedad asociada con grandes volúmenes de trabajo.