

## EDITORIAL

# Subestimación del valor de descansar

**L**a Mutual de Seguridad dio a conocer un informe que ofrece una preocupante radiografía de cómo los trabajadores en Chile perciben y viven sus períodos de descanso. Con un 58% afirmando que las vacaciones no son suficientes para superar su agotamiento y un 47% sintiéndose más cansados que el año anterior, queda en evidencia un creciente desajuste entre las necesidades de descanso y las exigencias del entorno laboral.

La tendencia a postergar las vacaciones, ya sea por razones económicas, acumulación de días o presión laboral, revela una cultura laboral que subestima el valor del descanso. Cuando un 83% de los encuestados considera tomar vacaciones para cuidar su salud mental, pero solo un 41% percibe beneficios duraderos en su bienestar, estamos ante un sistema que no está cumpliendo su objetivo.

Más aún, el 26% que no logra desconectarse del trabajo durante su tiempo libre pone en evidencia cómo la tecnología, en lugar de facilitar el equilibrio entre vida personal y



**Estudio muestra que un 58% de los trabajadores afirma que las vacaciones no son suficientes para su agotamiento”.**

laboral, a menudo lo dificulta.

Es fundamental entender que las vacaciones no son un lujo, sino un derecho esencial para la salud física, mental y emocional. Estudios internacionales respaldan que el descanso adecuado incrementa la productividad, reduce el

ausentismo por enfermedades y mejora el clima laboral. Sin embargo, en Chile persisten barreras estructurales y culturales que dificultan un acceso pleno y efectivo a este derecho. Entre ellas, la hiperconexión al trabajo y las jornadas laborales extensas, que convierten las vacaciones en períodos de estrés, más que de recuperación.

Es necesario abordar las desigualdades en el acceso a las vacaciones. El informe muestra que el factor económico es una barrera importante para muchas personas. Esto refuerza la urgencia de políticas públicas que aseguren que el derecho a las vacaciones sea realmente universal y no un privilegio de quienes pueden permitírselo. Evidentemente no es algo fácil, pero sí es digno de analizar.

Debemos preguntarnos cómo podemos construir una cultura laboral más sostenible. Las vacaciones son una pieza clave, pero no suficiente.