

**POSTALES**  
 desde Chile

FOTOGRAFÍA DE CLAUDIO CORTÉS



“

Hay mucho miedo de perder el empleo, a que alguien tome mi puesto, porque en el ambiente laboral está la sensación de que no hay trabajo”

**DOMINIQUE KARAHANIAN, PSICÓLOGA CLÍNICA**

## “Las vacaciones se están transformando en un problema, en otro deber ser”

Por **Jéssica Henríquez D.**

**L**as vacaciones se están transformando en un problema para los chilenos. No solo por el tema económico o de seguridad. “Hay mucho miedo de perder el empleo, miedo a desaparecer y que no se note porque en el ambiente laboral está la sensación de que no hay trabajo, entonces muchos prefieren dejar las vacaciones para más adelante y aplazarlas lo que más puedan”, dice la psicóloga clínica Dominique Karahanian, quien además es académica de la Escuela de Psicología de la U. Mayor.

**-De hecho según un estudio de la Mutua de Seguridad, el 52% de las personas no tiene decidido o de plano no se tomarán vacaciones en 2023.**

-Es una cifra terrorífica. Las vacaciones se están transformando en un problema, en otro deber ser, en otra tarea más y al final terminan siendo super estresante. A ello súmalo que la mayoría de las personas se las toman parciales, no alcanzan a tener el espacio para desconectarse del trabajo para recargar pilas. Muchas personas en vacaciones siguen conectadas a su trabajo, tienen en su celular el correo de la empresa. Es bien brutal ver que las personas están realmente cansadas, pero que con el factor teletrabajo se normalizó una manera de funcionar en que está 24/7 disponible: «filo, si es un ratito no más», «no me demoro nada». La hiperdisponibilidad, dada por las redes sociales, es lo más dañino, porque no permite desconectarte. Y la idea de descanso es hacer una actividad distinta a la que haces habitualmente.

**-A ello se suman las dificultades económicas actuales y las proyecciones económicas que no son muy auspiciosas.**

-Claro, muchos están pensando quedarse en la casa no gastando, seguir trabajando y guardar las vacaciones para más adelante. Eso es pan para hoy y hambre para mañana, porque van a estar con un nivel de cansancio tal que no van a rendir bien al regreso. El problema se acrecienta cuando hay niños, porque con la concientización de que los padres tienen que estar muy presentes, resulta más complejo. Y ahí aparece el fenómeno de la culpa, el tener que entretener a los niños, que hay que salir de vacaciones, pero a la vez está el miedo de perder el trabajo y después no poder pagar la mensualidad del colegio.

**-¿Qué hacer?**

-En el día a día tener espacios de autocuidado super marcados: por ejemplo a cierta hora poner el teléfono en modo avión, desconectarse de lo digital, porque eso cansa al cerebro. Para muchos pegarse una maratón de series televisivas puede parecer un descanso, pero en realidad estás exigiendo a tu cerebro estar permanentemente alerta. Y ni que decir de la presión después de las vacaciones: qué hiciste, dónde fuiste, subir fotos mostrando lo bien que lo pasaron... al final se busca cómo tener una vida perfecta y eso es absolutamente angustiante, porque no existe, nadie la tiene.