

**La tecnología, las presiones psicológicas y la cultura laboral son factores que atentan con el derecho a la desconexión y descanso. Aquí brindamos consejos para lograr un buen proceso de aislamiento del quehacer del trabajo.**

**EQUIPO EL DÍA** La Serena

Con el fin del 2024, los chilenos ya se encuentran disfrutando de sus vacaciones de verano. Viajar para descansar o vivir nuevas experiencias son algunas de las opciones que buscan en esta temporada.

No obstante, uno de los grandes desafíos en los últimos años es poder lograr desconectarse totalmente del trabajo. A menos que el contrato exija una disponibilidad especial, es cierto que varias empresas no acatan el derecho que tienen sus empleados de descansar totalmente en su temporada vacacional. Así lo señala la Dra. María Del Mar Marín Capilla, Directora del Pregrado en Grado en Recursos Humanos y Relaciones Laborales de la Universidad Internacional de Valencia - VIU, perteneciente a Planea Formación y Universidades.

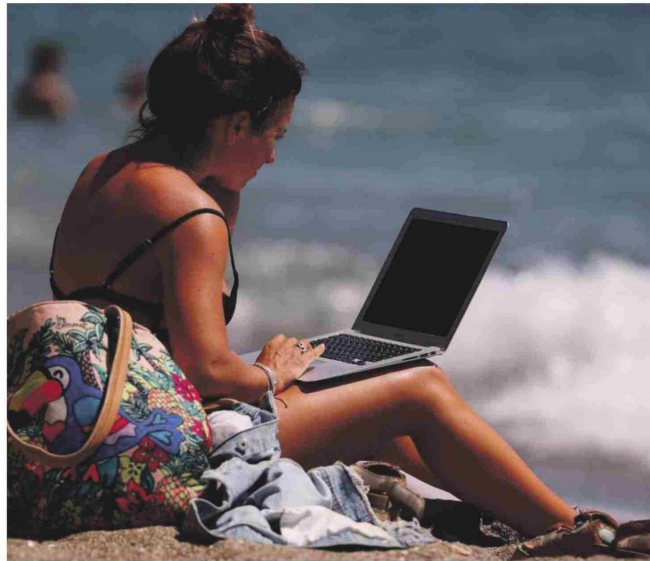
“Muchas organizaciones fomentan un ambiente donde la disponibilidad constante es la norma, lo que genera una presión subyacente para no desconectarse completamente, incluso en tiempo de descanso», explica. «Además, la tecnología juega un papel clave: los correos electrónicos, mensajes y llamadas constantes dificultan el establecimiento de una separación clara entre el trabajo y la vida personal”

En primera medida, aprovechar bien las vacaciones tiene grandes beneficios físicos y emocionales. Desconectarse del trabajo facilita la relajación, se reduce el estrés y las energías se recargan.

Hacer esto posible, entonces, es responsabilidad de las empresas, pues deben cultivar una cultura que valore el bienestar de sus trabajadores,

HACER EJERCICIO, PRACTICAR YOGA, MEDITAR, CONTRIBUYEN A UN BUEN DESCANSO

## ¿Cómo tener una verdadera desconexión laboral en vacaciones?



EL DÍA

**La idea durante las vacaciones es conseguir la verdadera desconexión del trabajo, lo que facilita la relajación, reduce el estrés, permitiendo recargar energías.**

promoviendo una gestión adecuada del tiempo y fomentando la desconexión digital. Y de la misma manera, los empleados deben velar por este derecho.

Las personas también deben asumir la responsabilidad de establecer límites claros y reconocer que tomarse un tiempo de descanso es crucial no solo para su salud, sino también para su rendimiento a largo plazo», detalla la experta en recursos humanos de VIU.

### CONSEJOS PARA DESCONECTARSE DEL TRABAJO EN VACACIONES

Tanto las empresas como los trabajadores deben establecer una comunicación abierta sobre cómo se brindará el descanso y cómo se deberán desarrollar las tareas pendientes para que ninguno se sienta intranquilo durante la temporada vacacional.

se dé desde los líderes. Asimismo, señala la Dra. María del Mar Marín, deben promover la salud mental y el bienestar, ofreciendo recursos que ayuden a los empleados a sentirse preparados para desconectarse sin culpa.

Y en cuanto a los trabajadores, es bueno que planifiquen bien sus obligaciones antes de salir a descansar, delegando lo que sea necesario delegar y coordinándose con sus equipos para asegurarse de que los pendientes queden al día, dentro de lo posible. Además, es clave que los trabajadores sepan poner límites en su descanso, configurando respuestas automáticas y desconectándose de las herramientas laborales.

Además, algunas actividades pueden contribuir a despejar la mente y alejarse de las obligaciones para concentrarse en el descanso. Hacer ejercicio, practicar yoga, meditar, según la doctora, contribuyen a relajarse y desconectarse.

“Dedicar tiempo a leer, escuchar música, disfrutar de un hobby como cocinar, socializar con personas fuera del trabajo contribuye a un buen equilibrio emocional», recomienda la experta de VIU. «En definitiva, se trata de crear espacios fuera del trabajo para descansar y desconectar”.