

# Seis de cada 10 trabajadores creen que las vacaciones no son suficientes para superar su agotamiento

**• Un 55% considera que necesita vacaciones con mucha más urgencia que en años anteriores. Se duplica la cantidad de personas trabajadoras que no han vacacionado desde hace 2 años o más, llegando al 22%. Aunque la mayoría (59%) han tomado vacaciones hace menos de 1 año, es 9% menos que en 2023, lo que sugiere una tendencia a postergar las vacaciones.**



Las vacaciones son esenciales para reducir el estrés, lograr tranquilidad mental, aumentar la motivación y ofrecer un descanso adecuado a la vida laboral. Para comprender la relevancia de este periodo del año en Chile, generalmente asociado al verano, y conocer las preocupaciones y expectativas de las personas trabajadoras, Mutual de Seguridad presentó, por quinto año consecutivo, la Radiografía de las Vacaciones de los Trabajadores, encuesta realizada a hombres y mujeres entre 18 y 54 años, habitantes de las zonas norte, sur y centro del país.

Su objetivo fue identificar los principales desafíos, preocupaciones, estados de ánimo y expectativas de los trabajadores, con el fin de comprender sus diversas perspectivas sobre el descanso laboral. Uno de los principales hallazgos del estudio es que un 58% de las personas trabajadoras declara que las vacaciones no son suficientes para superar su agotamiento. En esa misma línea, el 47% reporta sentirse más cansado que el año anterior, el 22% no ha vacacionado en más de dos años, duplicando la cifra de 2023. Además, el tiempo promedio de descanso se reduce: un 42% toma una semana o menos de vacaciones, lo que supera a quienes toman dos semanas (31%) o más de tres (27%). Este panorama contradice la preferencia del 60% de los encuestados por vacaciones largas, lo que sugiere un desajuste entre las necesidades de descanso y las condiciones laborales actuales.

Según las experiencias de las personas trabajadoras, un 53% no utiliza sus días de vacaciones debido a factores como la decisión de acumularlos (38%), la falta de dinero (28%) o las exigencias laborales, como la escasez de personal (20%) y el exceso de trabajo (17%).

Además, un 26% afirma mantener una fuerte conexión con el trabajo en sus días libres, mientras que un 36% consigue lograr una desconexión total durante las vacaciones. Por otro lado, el 38% señala estar mayormente desconectado, aunque permanece atento

a posibles urgencias. “La tecnología ha transformado la forma en que nos conectamos, brindándonos acceso inmediato al trabajo, correos, reuniones, redes sociales y otros canales, especialmente a través de dispositivos como los celulares. Esta hiperconexión también plantea el desafío de equilibrar el tiempo personal y laboral, sobre todo durante las vacaciones, cuando es clave respetar el descanso para favorecer el bienestar de los colaboradores”, comenta Cinthya Ríos, jefa del Departamento de Psicología de Seguridad y Salud en el Trabajo de Mutual de Seguridad.

En este contexto, las cifras de la radiografía sobre el impacto del agotamiento en la salud mental son preocupantes: un 83% de las personas trabajadoras han considerado tomar vacaciones para cuidar su bienestar emocional. Bajo esta línea, un 41% percibe que las vacaciones tienen un beneficio prolongado en su salud mental, mientras que un 52% afirma que sólo dura semanas o incluso días. Esto indica que el tiempo libre no siempre es suficiente para contrarrestar el agotamiento acumulado por el trabajo.

“Las cifras sobre el agotamiento laboral deben preocuparnos, ya que este fenómeno puede generar altos niveles de estrés, afectando tanto la salud física como mental. La sensación de agotamiento tiene un gran impacto en las actividades diarias: la falta de energía, la disminución del rendimiento, el aislamiento social y el deterioro del bienestar personal son solo algunos de los factores que se ven comprometidos cuando se acumula el agotamiento laboral. Es por ello que es fundamental que las organizaciones gestionen las vacaciones de las personas trabajadoras en función de potenciar el bienestar laboral”, comenta Cinthya Ríos.

En cuanto a los cambios de hábitos al estar fuera de la rutina laboral, se destaca

un aumento en la frecuencia de comer fuera (56%), un mayor esfuerzo por dormir mejor (54%) y la incorporación de una rutina que incluya actividad física (41%).

## Vacaciones y actualidad nacional

En el contexto de la implementación de la ley que reduce la jornada laboral a 40 horas semanales, el 42% de los encuestados afirma que esta medida no alterará su forma de tomar vacaciones. En cambio, el 32% prefiere optar por períodos vacacionales más largos, aunque menos frecuentes, mientras que el 27% se inclina por disfrutar de descansos más cortos, pero con mayor regularidad. En esta misma línea, la propuesta de reducir los feriados a cambio de aumentar los días de vacaciones genera opiniones divididas. El 46% de los encuestados la rechaza, argumentando que los feriados tienen un importante valor simbólico, mientras que el 39% la apoya, destacando el beneficio personal de disponer de más días libres.

En cuanto a los permisos laborales no relacionados con las vacaciones, el estudio muestra que solo el 20% de los empleados no ha solicitado ningún permiso legal para ausentarse del trabajo. Entre quienes sí lo han hecho, los principales motivos incluyen trámites personales (49%), aunque los asuntos relacionados con la salud (personal o familiar) representan el 94%, abarcando temas como exámenes de salud (38%), licencias médicas (30%) o enfermedades de un familiar (13%).

Finalmente, respecto a la actitud de los empleadores frente a las vacaciones, sólo el 13% de las personas trabajadoras perciben que su empresa da importancia a este aspecto. El 43% de los encuestados señala que no reciben incentivos ni recordatorios al respecto, mientras que un 5% percibe una actitud negativa que desalienta la toma de vacaciones.