

# Cuatro de cada 10 trabajadores no logran desconectarse en vacaciones

EYN

Cuando muchos trabajadores en el país se alistan para iniciar sus vacaciones en enero y febrero, con el objetivo de recargar energías en la temporada de verano, este fin no siempre se logra.

Un estudio elaborado por la multinacional de Recursos Humanos Adecco en Chile, que contempló una encuesta a más de mil ochocientos personas laboralmente activas a nivel nacional, indicó que casi un 40% de los trabajadores admite que no logra desconectarse de su trabajo durante las vacaciones, mientras que un 60% afirma que sí lo consigue.

Entre las razones de no poder desligarse del trabajo en estos períodos están la preocupación por las tareas pendientes durante la ausencia, la dificultad de desvincularse mentalmente de los temas laborales y la necesidad de permanecer conectados a dispositivos electrónicos y redes sociales.

“Los canales de comunicación más habituales entre jefaturas y colaboradores son a través de correos y vía redes sociales como WhatsApp. Actualmente casi todos estamos en constante uso de estas herramientas, lo que hace cada vez más compleja diferenciar la interacción que se tiene, por ejemplo, con familiares o amigos, de aquellas que tienen un fin laboral”, comenta Carolina Varela, directora de Servicio & Calidad de Adecco Chile.

Agrega que muchas organizaciones fomentan un ambiente donde la disponibilidad constante es premiada o muy valorada, sin embargo eso impone una presión adicional para no desconectarse completamente, incluso en tiempo de descanso.

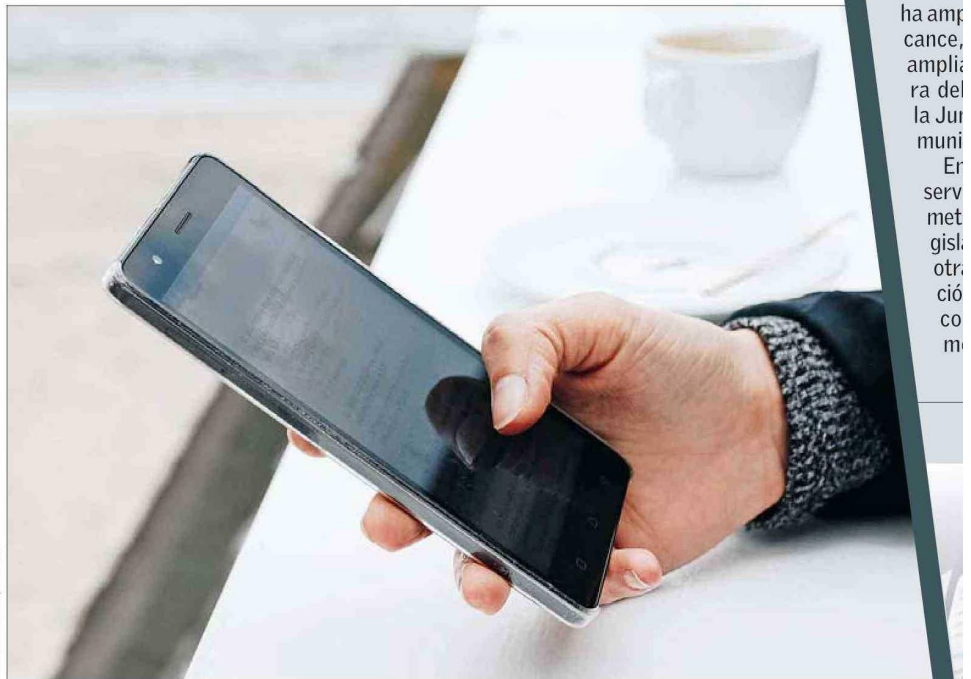
## Qué se recomienda

Varela plantea que las personas, antes de salir de vacaciones, realicen un plan de organización, que beneficie tanto su descanso como el retorno a sus labores. Para ello sugiere delegar tareas urgentes y dejar avanzadas aquellas labores prioritarias para su regreso.

También recomienda iniciar previamente la preparación de un *back up* que sea capaz de suplir tu rol en determinado período de tiempo, e informarlo previamente para asegurar que esto se conozca.

“De esta manera la desconexión en las va-

Un 60% de los chilenos laboralmente activos asegura que sí consigue una desconexión efectiva, lo que respondería a una mayor conciencia de las empresas y trabajadores sobre la necesidad del descanso, señala un estudio.



Los canales de comunicación más habituales entre jefaturas y colaboradores son a través de correos y vía redes sociales como WhatsApp.

caciones puede ser más organizada y con seguridad puedo delegar mis responsabilidades”, explica la directora de Adecco Chile.

En tanto, durante las vacaciones, se recomienda no revisar correos ni redes sociales laborales, ya que de forma inconsciente volvemos al trabajo y no se logra disfrutar a plenitud el descanso laboral. “Eso sin duda tiene repercusiones posteriores en la productividad, estrés, relaciones laborales y salud mental, por lo que la sugerencia es la desconexión digital total, al menos de aquellos canales que nos mantengan unidos al trabajo”, agrega la experta.

Conseguir un efectivo receso laboral también es responsabilidad de las empresas, apunta la representante de Adecco, ya las compañías deben cultivar una cultura que valore el bienestar de sus trabajadores, 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 sólo para su salud, sino también para su rendimiento a largo plazo”, concluye Varela.

FED SE  
 CONTRA

La Reserv  
 que se había  
 cos Central  
 verdecen el  
 por sus sig  
 global ded  
 climático  
 El aleja  
 solo días  
 Donald T  
 de Estad  
 “Si bi  
 compro  
 miemb  
 ha amp  
 cance,  
 amplia  
 ra del  
 la Jur  
 muni  
 Er  
 serv  
 met  
 gisl  
 otr  
 ció  
 com