



La frustración puede ser grande sino podemos viajar lejos de la casa.

MARCIA GUERRECO

En encuesta de Mutual de Seguridad y Critería, 62% de los trabajadores declaró estar más agotado que en 2019

# ¿Es recomendable tomar vacaciones aunque me quede en casa?

TERESA VERA

**E**n plena temporada de vacaciones en muchas personas surgió la disyuntiva de si es o no buena idea tomarse unos días de asueto por las restricciones varias que exige el tema de la emergencia sanitaria a nivel mundial. Entérese de lo que opinan los especialistas acerca del llamado merecido descanso.

## Derecho de desconexión

"Es necesario que exista el descanso y se genere un espacio de desconexión", dice Danilo Rojic, socio director de la consultora People & Partners y alude a un estudio realizado por la Mutual de Seguridad junto a Critería, sobre agotamiento físico y mental de los trabajadores donde un 62% de los encuestados se siente más cansado que el año 2019.

"2020 fue un año complejo y de mucho estrés. Es útil mentalmente tomarse vacaciones porque de lo contrario uno se queda con la deuda y va a estar todo 2021 con el no salí de vacaciones, no salí de vacaciones", argumenta Rojic. Además, resalta que "a las empresas les conviene que sus trabajadores salgan para que no estén con estrés acumulado".

Destaca que "lo primero, es declarar que uno se toma vacaciones y que va a ejercer su derecho de desconexión, porque en la medida que yo lo declaro tengo que cumplirlo".

## Detox tecnológico

Junto con la declaración de vacaciones, "los trabajadores deben ejercer su derecho de desconexión y no seguir pegado a los correos institucionales o WhatsApp del grupo de trabajo. Desconexión de verdad", asegura Rojic.

"Los equipos, ojalá, pudieran ser guardados bajo siete llaves", resalta la psicóloga laboral Lissette Domínguez, directora de Reclutamiento y Selección de la empresa de recursos humanos SOS Group. "Si estoy con teletrabajo,

todas las herramientas de oficina como computador, celulares, hay que guardarlos en el clóset u otro lugar donde yo no los pueda ver y recordar el trabajo. Me puede matar la curiosidad y ver si me han llegado correos", manifiesta. Para eso es bueno

tener equipamiento personal y de trabajo. Para no mezclar. O si tiene un equipo, salirse temporalmente de grupos o no usar Zoom, por ejemplo. "También durante este periodo se puede abandonar el grupo laboral de WhatsApp para dejar de recibir conversaciones", dice Domínguez.

## Mínimo dos semanas

"Estamos en una situación de mucho estrés y hay que hacer un paré en verano e igual tomar vacaciones. Las vacaciones tienen que ver con cambio de rutina y si no le queda otra que quedarse en la casa debe cambiar horario, hacer panoramas diferentes. Y mínimo deben ser dos semanas de estas vacaciones porque, de lo contrario, tu cuerpo no acusa recibo que estas de vacaciones. Lo hace al día 10", agrega Dominique Karahanian, psicóloga y docente de la Universidad Mayor. Del cambio de rutina, Domínguez agrega que, por ejemplo, en el comedor hacer un espacio y poner un área de juego, en un dormitorio poner una colchoneta para hacer gimnasia, hacer tardes entretenidas en la cocina y experimentar con las dotes culinarias. "En un patio o balcón, instalar sillas de playas con elementos que recuerden las vacaciones de años anteriores.

También visitar parques donde hay menos posibilidades de contagio y reencontrarse con sus hobbies".

## Hormona del estrés

"Hay beneficios psicológicos con tener vacaciones. Necesitamos cambiar de foco", aporta el siquiátra Gerardo Rivera, académico del Instituto de Neurociencias Clínicas e Instituto de Estudios Psicológicos de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral.

"Más que desconectarse hay que conectarse con lo que a uno le pasa con la mente y cuerpo. La frustración puede ser muy grande si tenemos expectativas de pasar, por ejemplo, vacaciones fuera de casa y no es posible el traslado", acota. Estima que uno debe preguntarse "¿Qué es lo que deseo? ¿Qué es lo que necesito para mí? Puede ser algo tan sencillo como el salir de la dinámica del trabajo (vacaciones), desconectarse de las redes sociales, conectarse con la familia".

Rivera comenta que "está comprobado que la conexión con las personas que uno quiere y con uno mismo, ayuda a reducir el estrés". Aconseja disfrutar el presente para reducir los niveles de cortisol en la sangre (hormona del estrés).

