El arte de descansar bien: Cómo asegurar una recuperación óptima después de las vacaciones

Un estudio reciente muestra que un alto porcentaje de trabajadores no logra desconectarse mentalmente durante el descanso.

Con el fin del verano, miles de estudiantes y trabajadores en Chile regresan a sus obligaciones, pero muchos sienten que el efecto revitalizador de las vacaciones se desvanece rápidamente. La desconexión parece no ser suficiente, lo que genera una sensación de cansancio que puede afectar el rendimiento y bienestar general.

Según una encuesta reciente, el 61% de las personas en Chile no logra desconectarse completamente de sus responsabilidades laborales durante las vacaciones, lo que impide un verdadero descanso. Además, un 20% de los trabajadores solo toma una semana de vacaciones, cuando estudios indican que el "pico de relajación" se alcanza en el octavo día. Esta situación deja a muchos sin una recuperación óptima antes de retomar la rutina.

De acuerdo con la **Radiografía de las Vacaciones de los Trabajadores Chilenos 2024**, un 58% de los trabajadores siente que el descanso no es suficiente, reflejando un aumento en la percepción de agotamiento post-vacacional. La psicóloga y docente de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad de O'Higgins (UOH), Alejandra Pallamar, explica que el estrés laboral y la falta de desconexión profunda pueden contribuir a este fenómeno.

"El descanso no solo implica alejarse del trabajo, sino también desconectarse psicológicamente de las tensiones.

Quienes logran esta desconexión suelen mantener el efecto revitalizador de las vacaciones por más tiempo", señala Pallamar. "No se trata solo de descansar, sino de aprender a descansar bien", agrega.

La profesional enfatiza la importancia de la cultura organizacional en la transición de regreso al trabajo. "Una cultura que solo premia la productividad sin considerar la recuperación puede generar mayor agotamiento en los trabajadores", afirma. Y agrega que las empresas deben entender que un trabajador agotado es menos eficiente. "Recuperar energía es parte del rendimiento", asegura.

Durante las vacaciones, el cuerpo experimenta un aumento de dopamina, serotonina y endorfinas, generando sensaciones de placer y bienestar. Sin embargo, al regresar a la rutina, los niveles de cortisol y adrenalina aumentan, lo que puede causar agotamiento y ansiedad. "El cuerpo nos habla, pero a veces no lo escuchamos. Si después de las vacaciones sigues agotado, hay que revisar cómo estamos descansando y cómo nos estamos cuidando", añade.

Duración y entorno

El tiempo de duración de las vacaciones también influye en la capacidad de recuperación. Investigaciones sugieren que las vacaciones más largas permiten una desconexión más efectiva y una recuperación más profunda. No obstante, incluso en periodos cortos de descanso, la calidad de las actividades realizadas juega un papel determinante en la prolongación del bienestar. "No es lo mismo pasarse las vacaciones viendo series sin parar que hacer algo que realmente te recargue. La clave está en el equilibrio", detalla la experta.

Por otro lado, el entorno laboral y la cultura organizacional son factores clave. En organizaciones donde se valora el equilibrio entre la vida laboral y personal, los trabajadores suelen experimentar menores niveles de estrés post-vacacional.

“El diseño de las jornadas laborales y la flexibilidad en el retorno pueden marcar una diferencia en la adaptación de los trabajadores después de un periodo de descanso”, agrega.

El bienestar post-vacacional no depende solo del tiempo de descanso, sino también de cómo se gestiona el regreso a la rutina. Con estrategias adecuadas y un enfoque en la desconexión real, es posible prolongar la sensación de descanso, mejorar la calidad de vida y mantener un alto nivel de rendimiento en el entorno laboral. “El descanso no es un lujo, es una necesidad. Y aprender a descansar bien es clave para un rendimiento sostenido”, finaliza Alejandra Pallamar.

Las empresas y trabajadores deben tomar conciencia de la importancia de un descanso efectivo y la necesidad de fomentar hábitos que permitan conservar sus beneficios a largo plazo.

TIPS: cómo prolongar los beneficios del descanso vacacional

· Planificar un retorno gradual al trabajo, evitando el sobretiempo y la inmersión inmediata en un ritmo intenso.

· Incorporar actividades placenteras en la rutina diaria, como el ejercicio, la lectura o la meditación.

· Mantener hábitos saludables de sueño y alimentación.

· Establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal para evitar la conexión constante con las obligaciones laborales.

· Realizar pausas activas durante la jornada laboral para evitar la fatiga y el estrés.

· Fomentar espacios de bienestar en el lugar de trabajo, como áreas de descanso o actividades recreativas organizadas por la empresa.