

Para poner atención: El impacto en la salud mental de quienes no se toman vacaciones o no se desconectan laboralmente

El ritmo laboral actual está marcado por la alta competitividad y la constante conectividad, pero ello también ha llevado a que muchas personas posterguen o incluso renuncien a sus vacaciones. Esta conducta se ha vuelto más habitual de lo saludable, y conlleva riesgos para la salud mental y el bienestar general.

Cuando una persona no se toma descansos significativos del trabajo, el cerebro no tiene tiempo para desconectarse y regenerarse, asevera Mirna Godoy Ravlic, psicóloga de San José Interclínica: “Esta situación puede desencadenar el denominado burnout o síndrome de desgaste profesional, caracterizado por un agotamiento extremo, baja motivación y disminución de la productividad”, señala.

Anuncio Patrocinado

Para poner atención: El impacto en la salud mental de quienes no se toman vacaciones o no se desconectan laboralmente

PERMISO CIRCULACIÓN

Segunda cuota

Paga en línea:

www.muninogales.cl



 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.

Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)



Martes 26 al viernes 29 de Agosto:



09:00 - 13:30 horas.



Sábado 30 de Agosto:  09:00 - 13:30 horas.

También puedes realizar el trámite en www.muninogales.cl



Nogales
MUNICIPALIDAD

Para poner atención: El impacto en la salud mental de quienes no se toman vacaciones o no se desconectan laboralmente

Además del desgaste emocional, la ausencia de vacaciones también está vinculada a problemas físicos, como insomnio, tensión muscular y debilitamiento del sistema inmunológico. “El estrés crónico aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y afecta negativamente la calidad de vida”, comenta la especialista.

Los beneficios de tomar vacaciones van más allá de simples días de ocio. “El descanso permite reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y mejora la salud emocional al fomentar la liberación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, relacionados con el bienestar. También contribuye a la restauración de funciones cognitivas clave, como la memoria, la atención y la creatividad”, explica la psicóloga.



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

No tomarse vacaciones es más común de lo que se cree. El estudio “Vacaciones 3.0” de [Laborum](#), la app líder de empleo de latinoamérica, dice que el 29% de las personas trabajadoras en Chile preferiría reducir su jornada laboral antes que descansar y que el 45% de los talentos no tomó vacaciones durante el 2024. En tanto, en Estados Unidos, una encuesta del [Pew Research Center](#), sostuvo que solo el 48% de los norteamericanos utilizó todos sus días de vacaciones asignados. Entre las razones para no hacerlo se encontraron la falta de necesidad percibida, el miedo a retrasarse en el trabajo, la preocupación por sobrecargar a los compañeros o el temor a que tomarse tiempo libre pueda afectar negativamente sus perspectivas profesionales.

Para poner atención: El impacto en la salud mental de quienes no se toman vacaciones o no se desconectan laboralmente

Los hiperconectados

El simple hecho de cerrar la puerta de la oficina y tomarse vacaciones no garantiza el descanso completo, si la persona continúa conectada a las actividades laborales. Amparados en la tecnología, hay muchos quienes continúan revisando correos, contestando llamadas o se mantienen atentos a tareas pendientes durante su tiempo libre, dificultando la recuperación mental y emocional.

“La desconexión total es fundamental para que el cerebro pueda salir del estado constante de alerta”, señala la psicóloga Catalina Salinas Zamora, de Los Leones Interclínica, añadiendo que “mantenerse pendiente del trabajo perpetúa el estrés, afecta el sueño y limita la capacidad de disfrutar el tiempo libre”.

No se trata solo del daño que se hace el mismo trabajador. Además de los efectos individuales y familiares, la cultura del trabajo sin descanso también tiene consecuencias para las empresas. Los empleados que no descansan adecuadamente pueden mostrar una caída en su rendimiento y creatividad, elevando el riesgo de cometer errores y favorecer conflictos laborales.

“Por el contrario, quienes logran desconectar durante sus vacaciones regresan con mayor energía, motivación y capacidad para resolver problemas, lo que contribuye a un entorno laboral más saludable y productivo”, precisa la especialista .

En un mundo hiperconectado, el verdadero reto no solo es tomarse vacaciones, sino aprender a desconectar de verdad. “Priorizar el descanso y el bienestar mental es una inversión necesaria, tanto para la salud de las personas como para el éxito de las organizaciones”, finaliza la psicóloga.

y tú, ¿qué opinas?