

## Sociedad Tendencias

**[PAUSA]** El acceso a la tecnología está haciendo más difícil la tarea. Un estudio dice que el 78% de los directores de empresas y el 55% de los gerentes siguen trabajando en su período estival. *Por Cecilia Yáñez*

# ¿Por qué cuesta tanto desconectarse en vacaciones?



**S**EGÚN UN estudio de la consultora Randstad, más del 60% de la plana directiva de las compañías nacionales seguirá conectado a su celular mientras está de vacaciones.

El 78% de los directores y el 55% de los gerentes generales dijeron que se mantendrán enterados de lo que ocurre en su oficina. Entre los demás trabajadores, el 39% también optará por la conexión a través del celular. De ellos el 34% son jefes de departamento, 18% analistas o especialistas y un 12% corresponde a administrativos.

Para Rita González, CEO de Randstad, a los perfiles más altos le "es mucho más difícil desconectarse, ya que cuando un ejecutivo tiene personal a cargo, objetivos definidos que cumplir y, en resumen, un departamento completo que depende de su gestión, las posibilidades de dejar de pensar en el trabajo disminuyen considerablemente".

A esto se suma que "la gran penetración que Internet y la tecnología, especialmente los smartphones, han alcanzado en Chile, que permiten estar conectados casi desde cualquier parte del mundo, por lo tanto, cuesta dejar de lado el trabajo", agrega González.

Guillermo Bustamante, coordinador de la Escuela de Comunicación Digital y Multimedia de la U. del Pacífico, coincide en que los teléfonos inteligentes no ayu-

da a la desconexión estival. "Mientras exista red disponible, puedes estar conectado. Incluso sin estar de vacaciones, en los horarios de descanso y durante la noche, sigues leyendo o sabiendo lo que ocurre en el trabajo. Los smartphones han hecho que se pierda el espacio de la vida privada. Antes llegabas a tu casa o salías de vacaciones y necesitabas conectarte a un computador para saber qué estaba pasando o para contestar algún correo del trabajo. Hoy te llega un aviso de inmediato. Hasta puedes hacer una presentación, editar un texto o un video desde el teléfono", dice.

La psicóloga de Clínica Alemana, Solange Anuch, señala que durante el periodo laboral activo, la mente suele funcionar en un modo operativo en el que constantemente el individuo está procesando información y es estimulado a responder y a ejecutar ciertas acciones para obtener un

**No desconectarse en vacaciones expone a serios problemas de salud que se pueden ir agravando en el tiempo.**

**Durante los primeros tres días de las vacaciones, la mente de una persona sigue visitando espacios laborales**

resultado. "Es un circuito que se repite una y otra vez y por el que recibe un premio, que es el reconocimiento o el dinero. Si hacemos esa tarea y recompensa durante un tiempo, aunque estemos cansados, mente y cuerpo se acostumbran a hacerlo", dice.

Durante las vacaciones, se le debe decir a la mente que llegó el momento de la desconexión para que se fije en otras cosas. "Durante los primeros tres días de las vacaciones, la mente sigue visitando espacios laborales. Si en ese tiempo, se revisan textos, mails o solicitudes que envían desde el trabajo, más se dificulta la desconexión", indica Anuch.

A juicio de la psicóloga, las personas que tienen mayor nivel de responsabilidad y en quienes des cansa el éxito o el trabajo de su organización suelen tener problemas a la hora de delegar responsabilidades. "La recomendación es que salvo los médicos que están a cargo de personas con riesgo vital o con decisiones de vida o muerte, todos los demás personas que trabajan necesitan descansar y desconectarse".

"El cuerpo requiere periodos de reparación y de vigorización de recarga de energías para seguir haciendo su tarea. En un día, por ejemplo, la concentración y la memoria disminuyen después de una hora y media de trabajo. Pasado ese tiempo, nos volvemos menos eficientes en esta tarea y es necesario descansar. Con las vacaciones pasa lo mismo, pero es un ciclo más largo.

Raúl Carvajal, psicólogo de Clínica Santa María, dice que si no hay un descanso los niveles de estrés de esa persona no bajarán y en algún momento pasarán la cuenta. "En el corto plazo, desde el punto de vista cognitivo, se generarán dificultades para concentrarse y pérdida de memoria. Aumenta la irritabilidad. Desde el punto de vista físico, hay más tendencia a sufrir de insomnio, jaquecas, molestias gástricas que se pueden agravar hasta enfermedades más complejas como el estrés crónico y otras que involucren el sistema inmune", detalla.

La primera semana de vacaciones es para habituarse a nuevos horarios, retomar los ritmos naturales como comer cuando se tiene hambre, despertar cuando se pasó el sueño. "Recién la segunda semana es de desconexión", agrega.

### Bloquear WhatsApp

Según Bustamante, lo mejor es bloquear o silenciar los correos del trabajo o los grupos de WhatsApp ligados a la oficina para que las notificaciones no pongan en estado de alerta y se pueda descansar efectivamente. "Todos los teléfonos tienen ajustes que permiten silenciar o poner en modo no molestar, deshabilitar las notificaciones, bloquear las llamadas de ciertos remitentes y que solo llegue un mensaje que avise que esa persona bloqueada se quiere comunicar y así uno define si devuelve o no la llamada", explica. ●

### OFF LINE



**"Para quienes tienen cargos más altos, personal a cargo y metas que cumplir, es más difícil desconectarse".**

**Rita González**  
CEO de Randstad



**"Los smartphones han hecho que se pierda el espacio de la vida privada. Siempre estamos conectados".**

**Guillermo Bustamante**  
U. del Pacífico

### TRABAJO

**7%**

**de los encuestados** dijeron que no se tomarían vacaciones este año.