

<b>Medio</b>	Universia
<b>Fecha</b>	5-12-2011
<b>Mención</b>	Eduardo Abarzúa, director del magíster en gestión de persona, se refiere a la calidad de las vacaciones para descansar realmente.

## La importancia del tiempo y la calidad de las vacaciones

05/12/2011

Sean pocos días o un mes, lo importante es poder desconectar por completo de las responsabilidades laborales y disfrutar de ratos de ocio, de la familia o de los amigos. Según los expertos eso se logra mejor dividiendo el tiempo total de las vacaciones en períodos breves durante el año.



En una reciente encuesta realizada por **Universia** se señala que el **46,4%** de las personas prefiere tomarse 3 semanas o más de vacaciones. Un **32,9%** apunta a dos semanas y un **20,7%** se inclina por sólo 7 días de descanso. Pero ¿cuál es el tiempo adecuado para volver al trabajo en las mejores condiciones?

Para el director del magíster en gestión de personas de la [Universidad Alberto Hurtado](#), Eduardo Abarzúa, lo más aconsejable, en especial para los que

tienen un ritmo de trabajo intenso, es no apostar por un tiempo prolongado fuera de la oficina, sino por **varios períodos breves** durante el año en los que realmente se puedan desconectar, aunque aclara que eso también "depende mucho del estilo de vida de cada uno".

### Descanso a medias

En cuanto a la calidad del descanso, el docente se muestra de acuerdo con una encuesta publicada hace un tiempo por [Trabajando.com](#) Chile, en la que se menciona que apenas un **35%** de los trabajadores nacionales logran poner en pausa sus responsabilidades laborales y disfrutar de sus vacaciones, situación que en su opinión se ve favorecida por las nuevas tecnologías que permiten una conectividad permanente. Esto queda ratificado en el mismo estudio anterior, pues un **52% reconoce estar pendiente del email o el teléfono** durante esos días.

Según Abarzúa la falta de reposo efectivo responde principalmente a que las personas están inmersas "en una lógica de sobredemanda y de escasos de otros espacios", lo que ha convertido a las vacaciones en meros "períodos de descarga". El también doctor en ciencias del trabajo opina que este problema va unido a un empobrecimiento de los momentos de ocio, pues la mayoría de los profesionales "están sometidos a exigencias intelectuales y físicas por más de 8 horas (...) La mayoría de la población **está trabajando 56 horas** y varios incluso en sábado y domingo", por lo que la vida familiar, social e incluso los tiempos para actividades lúdicas son nulos.

### Qué no hacer en vacaciones

Si por lo anterior los tiempos de descanso son reducidos, el disfrutar las vacaciones se vuelve esencial. Lamentablemente, el académico de la UAH dice que mucha gente ocupa esos días para **cumplir con otros trámites** por lo que las semanas de esparcimiento se vuelven "un símil de la programación de los tiempos laborales". Esto se ve acentuado si los días de descanso son breves, pues al final se desaprovechan en otras actividades.

Otra cosa que aconseja Abarzúa es **evitar la desmedida actividad física**, pues genera un desgaste extra. Otra recomendación es tratar de **no llenarse de planes** "porque es angustioso, provoca expectativas y cargas. Planificar excesivamente las vacaciones es una trasposición del mundo del trabajo al mundo del ocio". Lo ideal, según el docente, es disfrutar el día a día "sin más estrés que salir, ir al cine, estar al aire libre sin hacer nada".