LITORALPRESS MEDIA DE INFORMACIÓN http://www.litoralpress.cl

Fecha: 19-03-2018
Fuente: La Estrella de Concepción
Pag: 17
Art: 2
Título: Sepa lo bueno y lo malo de tomar vacaciones cuando todos trabajan

Tamaño: 33,9x42,4
Cm2: 1.438,0

Tiraje: 11.200
Lectoría: 33.600
Favorabilidad: No Definida

[TRABAJO]

Sepa lo bueno y lo malo de tomar vacaciones cuando todos trabajan

Menos presión por dejar labores pendiente en la oficina y menos turistas para vacacionar son algunas ventajas. Sin embargo, un descanso abrupto puede cortar su "ritmo" de trabajo y que le cueste volver a su empleo.

Michael Seguel P.

Cuando comienza marzo y, con ello, el año laboral, son muchos los trabajadores que se olviden de las vacaciones: dejar atrás la playa, la arena, el sol o el campo.

Sin embargo, hay quienes no pudieron juntar los días mínimos solicitados por su empleador para tener este merecido descanso. O bien, por ahorrarse unos pesos hay algunos que prefieren escaparse de la rutina en temporada baja.

Por eso, consultamos a tres psicólogos laborales para saber qué es lo "Lo bueno", "lo malo" y "lo feo" al pasar de ser un trabajador a un turista, al mismo tiempo en que todos los compañeros de la "pega" tengan que cumplir sus funciones laborales.

MENOS PRESIÓN

El estrés de la rutina, los tacos y la presión de rendir en la oficina son algunas de las situaciones que puede olvidar si se toma vacaciones durante los meses de verano. Para Isaías Sharon, psicólogo laboral y Director Ejecutivo de Smart Coach, aconseja aprovechar esta instancia en que están todos los compañeros de trabajo que pueden cumplir y que no se note su ausencia.

"El trabajador no tiene la misma presión sobre lo que encontrará a su regreso de las vacaciones porque en la oficina está todo el resto del equipo que permite que no se acumulen tantas cosas y que las tareas se sigan desarrollando con normalidad".

MENOS TURISTAS

"Hay menos personas en las carreteras, por lo que se evitan tacos y atochamientos", dice José Luis Darrigrande, docente de la Escuela de Psicología de la Universidad de las Américas (UDLA).

> "Están pensadas para personas que no tienen hijos: jóvenes, recién casados, adultos mayores que cerraron la etapa de la crianza (de sus niños)"
>
> José Luis Darrigrande, académico UDLA.

Sin embargo, el especialista recalca que estas fechas tienen una complicación: "Están pensadas para personas que no tienen hijos: jóvenes, recién casados, adultos mayores que cerraron la etapa de la crianza, etc. Para aquellas que sí los tienen es mucho más complejo el escenario, porque el diseño del sistema educativo chileno está estructurado en periodos fijos: vacaciones de verano, invierno y Fiestas Patrias".

RETORNO

Para Néstor Milano, director ejecutivo del sitio de Laborum.com, lo malo es volver al trabajo luego de estar desconectado de la oficina. Por eso, el experto recomienda volver con una anticipación de tres días a la casa.

"Si las vacaciones fueron prolongadas, es muy útil volver a casa algunos días antes de retomar las actividades laborales. Esto permitirá resolver temas pendientes en el hogar, readecuar el sueño a los horarios "normales" y revisar el correo para hacerse una idea básica de lo que se va a encontrar al retornar al puesto de trabajo", dice Milano.

PRIMER DÍA DE "PEGA"

Los expertos recomiendan que la noche anterior al primer día de trabajo se acueste lo más temprano posible y evite tomar agua o líquidos tarde en la noche, para no tener que despertarse para ir al baño.

> "Lo ideal es integrarse al trabajo a mediados de semana o entre jueves y viernes para visualizar la carga de trabajo que espera por nosotros"
>
> Isaías Sharon, psicólogo laboral.

"Lo ideal es integrarse al trabajo a mediados de semana o entre jueves y viernes, para visualizar la carga de trabajo que está esperando por nosotros y tener tiempo suficiente para hacernos un plan de trabajo adecuado a nuestro regreso", dice Sharon.

SEPA LAS FECHAS IDEALES PARA VACACIONAR DURANTE LA TEMPORADA BAJA

1 En marzo y abril

"La ventaja adicional es que al hacer este corte en otra fecha existe menos tensión en las organizaciones por esta ausencia, porque todo el resto se encuentra en sus puestos de trabajo y pueden absorber las vacaciones de una sola persona, a diferencia de lo que ocurre en la época de enero y febrero donde las organizaciones se realentizan", dice Isaías Sharon, psicólogo laboral. Se aconseja que aprovechando que en Chile aún es verano se puede ir a la playa, principalmente del norte del país.

2 Vacaciones de invierno

Los expertos aconsejan que estas fechas son ideales para los viajes al extranjero, pensando que en Chile es época de invierno y en el hemisferio norte es verano. Europa es un destino a considerar. Mientras en Chile puede desconectarse del trabajo con la naturaleza, visitando Parques Nacionales. Aquí, la opción es aprovechar las vacaciones de invierno de las niños y, con ellos, escaparse unos días. Los meses de junio y julio son las idóneas para visitar lugares nuevos en Chile o el extranjero.

3 Acuérdese de Fiestas patrias

"Tomarse unos días en verano, otros en invierno y así, pues se aprovechan de mejor mañana durante el año distintas instancias, como viajar a ver a la familia que vive en otra ciudad del país para el 18; la idea de esto es darnos, cada ciertos meses, tiempo libre para descansar", dice José Luis Darrigrande, docente de la Escuela de psicología de (UDLA). Por eso, aunque puede que las fiestas patrias impliquen un aumento de personas, que al igual que usted, quieran salir de la rutina, prefiera estos días de descanso para desconectarse del trabajo.