

Fecha: 10/02/2022

Fuente: La Tercera

Título: Vacaciones: Cinco recomendaciones para evitar que el descanso desaparezca cuando volvemos al trabajo

Visitas: 697.475

VPE: 2.336.541

Favorabilidad:  No DefinidaLink: <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/vacaciones-cinco-recomendaciones-para-evitar-que-el-descanso-desaparezca-cuando-volvemos-al-trabajo/QGJDC74DCZGXRNBMN3NFRQIGSM/>

La mayor carga laboral de este periodo mayor pone en riesgo el descanso obtenido. El objetivo es enfrentar el desafío de buena manera pero poniendo ciertos límites. Porque nada es para siempre y todo llega a su fin.

Quienes salieron de vacaciones durante enero, y ya regresaron a sus puestos de trabajo en febrero, puede que sigan pensando en sus días de descanso, además existe la posibilidad de que se encuentren con una enorme cantidad de trabajo, porque ahora son sus compañeros los que están disfrutando de sus vacaciones. Por lo tanto, además de la carga propia del trabajo individual, sumado al período de adaptación luego del descanso, deben asumir las labores de los que no están. En esas condiciones, ¿cómo evitar que el descanso obtenido en este período de distensión desaparezca de inmediato? Lo ideal es poner límites ante situaciones como esta.

Además, es aconsejable asumir esta etapa como una oportunidad para aprender tareas diferentes y mostrarse para nuevos cargo, indican desde SOS Group (organización de recursos humanos). En muchos casos, además de hacerse cargo del trabajo propio, puede que se sume el de una o dos personas más, ausentes por vacaciones. "O sea, a veces hacen la gestión de tres personas.

A esto se suma que en la actual coyuntura más de alguien tendrá que reemplazar a colegas con licencia médica por Covid-19, dado el alto nivel de contagios de la variante Ómicron", explica Lissette Domínguez, psicóloga laboral y directora de Atracción de Talentos de SOS Group.

Luis Pino, director de la carrera de Psicología de **Universidad de Las Américas**, señala que las vacaciones esencialmente son un momento distinto al trabajo, "en ese sentido, las vacaciones son necesarias para que las personas puedan realizar acciones sustantivamente distintas a las tradicionales del resto año, para poder mantener una buena salud mental.

Para mejorar las expectativas y motivación, todo tipo de emociones positivas, y para así para llevar a cabo ciertas acciones durante el año". Lo ideal es que una vez que las personas vuelven de vacaciones, no pierdan ese descanso obtenido de inmediato, señalan los expertos. Pino explica, que en la medida que una persona tiene unas adecuadas vacaciones, "implica que también se logren mejor los objetivos a nivel de pareja, crianza o estudio. Además de la salud mental, que cumple una función en la propia satisfacción del individuo.

A su vez, lo ideal es que las personas obtengan una satisfacción personal en su labor, ya que se trata de la mayor parte del año". Para enfrentar el trabajo en febrero, o cuando las personas vuelven de vacaciones en medio del verano, sin agotarse antes de empezar el año laboral en marzo y no perder todo lo obtenido en las vacaciones, la experta de SOS Group establece cinco consejos o etapas de reinserción laboral. Parcelar : para evitar la sensación que las próximas vacaciones están lejanas, se recomienda dejar una semana del período de descanso para otra etapa del año. "Tener a la vista las próximas vacaciones actuará en el imaginario para motivarse a trabajar", explica Domínguez.

Poner límites : si al volver a trabajar se encuentra con que debe hacer las funciones de muchas personas, conviene hablar de manera transparente con el empleador o jefatura para reducir esa carga laboral según las propias capacidades y tiempo. "Es mejor decir lo que se piensa, que no hacer las gestiones que se deben reemplazar, hacerlas mal, cometer errores o no efectuar bien el trabajo del reemplazado ni el propio", advierte la psicóloga. El jefe podrá reorganizar la distribución de tareas o contratar una persona externa como apoyo en las funciones. Para manejar adecuadamente la vuelta al trabajo, Pino aconseja no utilizar el concepto "vuelta a la realidad", "ya que las vacaciones son parte de ésta, al igual que el trabajo. Las vacaciones además, no solamente significan viajes, también implican contemplación, socialización, comenzar a tener control de las actividades, en situaciones domésticas como ordenar u organizar.

Esto último significa que hay una distensión psicológica". Traspaso detallado : es necesario recibir por escrito toda la información detallada de parte del colega que será reemplazado, indicando tareas, plazos de ejecución, dónde encontrar la información y contactos. Lo ideal es que las vacaciones cumplan una función asociada a la distensión. Organizarse : conviene agrupar en un mismo horario tareas similares propias y del reemplazado, porque ayuda a avanzar de manera equilibrada y ordenada. También hay que poner atención a los plazos de tareas recibidas, para cumplir con las fechas definidas. "Si no puedo realizar una acción, hay que pedir ayuda a la jefatura, pero no dejar sin resolver ni gestionar", añade. Para que el retorno y adaptación al trabajo no sea tan extenso, "lo ideal es bajar la expectativas en torno a las vacaciones, y que cumplan efectivamente la función de descanso y distensión. Así la adaptación posterior al trabajo es más fácil. El trabajo, así como también los estudios, también deben cumplir una función psicológica motivadora y positiva en las personas, asociadas a logros y satisfacción. Siempre es recomendable tener una vida transversal asociada a lo sano, la libertad y la felicidad", señala Pino.

Mostrarse : la experta recomienda enfrentar el trabajo de febrero con una actitud positiva, pues es un desafío para aprender nuevas tareas y funciones, y mostrar capacidades de planificación, organización, gestión, resolución de urgencias y problemas imprevistos. Asimismo es una ocasión para mostrarse realizando otros roles, incluso de mayor responsabilidad. "Por ejemplo, si reemplazo a un cargo superior, podré exhibir mis condiciones de liderazgo y coordinación, y la capacidad de asumir un puesto de mayor envergadura", concluye Domínguez.

Lea más en Qué Pasa : Minsal reporta 36.635 nuevos contagios Covid y 162 fallecidos, la cifra diaria más alta registrada desde el 22 de julio Esperanza adolescente: tras años de investigación la cura del acné está más cerca y la clave está en los genes Tormenta geotérmica destruye el 80% de los satélites del

## Vacaciones: Cinco recomendaciones para evitar que el descanso desaparezca cuando volvemos al trabajo

viernes, 10 de febrero de 2022. Fuente: La Tercera

La mayor carga laboral de este periodo mayor pone en riesgo el descanso obtenido. El objetivo es enfrentar el desafío de buena manera pero poniendo ciertos límites. Porque nada es para siempre y todo llega a su fin. Quienes salieron de vacaciones durante enero, y ya regresaron a sus puestos de trabajo en febrero, puede que sigan pensando en sus días de descanso, además existe la posibilidad de que se encuentren con una enorme cantidad de trabajo, porque ahora son sus compañeros los que están disfrutando de sus vacaciones. Por lo tanto, además de la carga propia del trabajo individual, sumado al período de adaptación luego del descanso, deben asumir las labores de los que no están. En esas condiciones, ¿cómo evitar que el descanso obtenido en este período de distensión desaparezca de inmediato? Lo ideal es poner límites ante situaciones como esta. Además, es aconsejable asumir esta etapa como una oportunidad para aprender tareas diferentes y mostrarse para nuevos cargo, indican desde SOS Group (organización de recursos humanos). En muchos casos, además de hacerse cargo del trabajo propio, puede que se sume el de una o dos personas más, ausentes por vacaciones. "O sea, a veces hacen la gestión de tres personas. A esto se suma que en la actual coyuntura más de alguien tendrá que reemplazar a colegas con licencia médica por Covid-19, dado el alto nivel de contagios de la variante Ómicron", explica Lissette Domínguez, psicóloga laboral y directora de Atracción de Talentos de SOS Group. Luis Pino, director de la carrera de Psicología de Universidad de Las Américas, señala que las vacaciones esencialmente son un momento distinto al trabajo, "en ese sentido, las vacaciones son necesarias para que las personas puedan realizar acciones sustantivamente distintas a las tradicionales del resto año, para poder mantener una buena salud mental. Para mejorar las expectativas y motivación, todo tipo de emociones positivas, y para así para llevar a cabo ciertas acciones durante el año". Lo ideal es que una vez que las personas vuelven de vacaciones, no pierdan ese descanso obtenido de inmediato, señalan los expertos. Pino explica, que en la medida que una persona tiene unas adecuadas vacaciones, "implica que también se logren mejor los objetivos a nivel de pareja, crianza o estudio. Además de la salud mental, que cumple una función en la propia satisfacción del individuo. A su vez, lo ideal es que las personas obtengan una satisfacción personal en su labor, ya que se trata de la mayor parte del año". Para enfrentar el trabajo en febrero, o cuando las personas vuelven de vacaciones en medio del verano, sin agotarse antes de empezar el año laboral en marzo y no perder todo lo obtenido en las vacaciones, la experta de SOS Group establece cinco consejos o etapas de reinserción laboral. Parcelar : para evitar la sensación que las próximas vacaciones están lejanas, se recomienda dejar una semana del período de descanso para otra etapa del año. "Tener a la vista las próximas vacaciones actuará en el imaginario para motivarse a trabajar", explica Domínguez. Poner límites : si al volver a trabajar se encuentra con que debe hacer las funciones de muchas personas, conviene hablar de manera transparente con el empleador o jefatura para reducir esa carga laboral según las propias capacidades y tiempo. "Es mejor decir lo que se piensa, que no hacer las gestiones que se deben reemplazar, hacerlas mal, cometer errores o no efectuar bien el trabajo del reemplazado ni el propio", advierte la psicóloga. El jefe podrá reorganizar la distribución de tareas o contratar una persona externa como apoyo en las funciones. Para manejar adecuadamente la vuelta al trabajo, Pino aconseja no utilizar el concepto "vuelta a la realidad", "ya que las vacaciones son parte de ésta, al igual que el trabajo. Las vacaciones además, no solamente significan viajes, también implican contemplación, socialización, comenzar a tener control de las actividades, en situaciones domésticas como ordenar u organizar. Esto último significa que hay una distensión psicológica". Traspaso detallado : es necesario recibir por escrito toda la información detallada de parte del colega que será reemplazado, indicando tareas, plazos de ejecución, dónde encontrar la información y contactos. Lo ideal es que las vacaciones cumplan una función asociada a la distensión. Organizarse : conviene agrupar en un mismo horario tareas similares propias y del reemplazado, porque ayuda a avanzar de manera equilibrada y ordenada. También hay que poner atención a los plazos de tareas recibidas, para cumplir con las fechas definidas. "Si no puedo realizar una acción, hay que pedir ayuda a la jefatura, pero no dejar sin resolver ni gestionar", añade. Para que el retorno y adaptación al trabajo no sea tan extenso, "lo ideal es bajar la expectativas en torno a las vacaciones, y que cumplan efectivamente la función de descanso y distensión. Así la adaptación posterior al trabajo es más fácil. El trabajo, así como también los estudios, también deben cumplir una función psicológica motivadora y positiva en las personas, asociadas a logros y satisfacción. Siempre es recomendable tener una vida transversal asociada a lo sano, la libertad y la felicidad", señala Pino.

proyecto Starlink lanzados por Elon Musk