

31/01/2022

Trabacaciones

TXT ROCÍO PRIEGUE IMG BRUNO SOMOZA

¿No cuesta nada mandar un mail desde la playa? ¿Si al volver a trabajar te estresás de nuevo, de qué sirve tomarse vacaciones?

Cuando estaba en primer año de la secundaria, una profesora nos hizo leer la historia de un pescador al que, mientras dormía la siesta al mediodía con su balde lleno de pescados, se le acercó un señor de saco y corbata. Cuando el pescador le contó que eso lo había pescado en una hora, y que después de descansar iba a volver a su casa a almorzar con su familia y ayudar a sus hijas e hijos con los deberes, el señor de saco y corbata se sorprendió. Le explicó que él era un empresario y que debía escuchar su consejo: le dijo que en lugar de dormir la siesta, debía seguir pescando, porque así iba a pescar más. Pero el pescador no entendía para qué. Entonces el empresario argumentó: si pescaba más de lo que necesitaba y empezaba

a vender, iba a poder comprarse una embarcación más grande. Pero el pescador le volvíó a preguntar para qué. Con la pesca de una embarcación más grande iba a poder armar una flota y contratar empleados, dijo el empresario. Pero para qué. Una vez que tuviera más pescados, otro barco, una flota y empleados, el pescador solo iba a tener que administrar el negocio, e iba a tener tiempo libre para descansar y estar con su familia, dijo por fin el empresario. "Eso es exactamente lo que hago ahora" respondió el pescador.

No estoy segura de a dónde quería llegar mi docente con esa fábula, pero quince años después a mí me sigue dando vueltas en la cabeza. Más de una vez me encuentro siendo el empresario de mi propio pescador y tapándome de cosas para hacer, engañada por la promesa de un futuro de descanso. Cada tanto soy también el pescador y digo basta. Sobre todo ahora, que mi pensamiento más recurrente son las ganas de irme de vacaciones. La necesidad de poner todo en pausa aunque sea por un rato.

"Todo" es TODO: no responder un mail ni entrar dos minutos a revisar algo en una planilla porque "igual es un toque". En mi ideal de vacaciones ni siquiera abro la computadora y, más valioso aún, no tengo que decidir nunca qué vamos a comer. Me entrego a la arena y me dedico a devorar libros, caminar un poco y tener una que otra charla interesante. Pero ¿cuán distinto será mi ideal de vacaciones al de otras personas? Hay quienes prefieren revisar los mails un rato a la mañana y resolver un par de problemas después de cenar. ¿Está bien hacer eso? ¿Qué dice la evidencia al respecto? ¿Existe evidencia al respecto?

Punto para el empresario

Resulta que hubo un montón de investigadoras e investigadores que se preguntaron antes que yo cómo nos afectan las vacaciones, y particularmente cuáles son las actividades que más contribuyen a que volvamos de las vacaciones sintiéndonos recuperades.

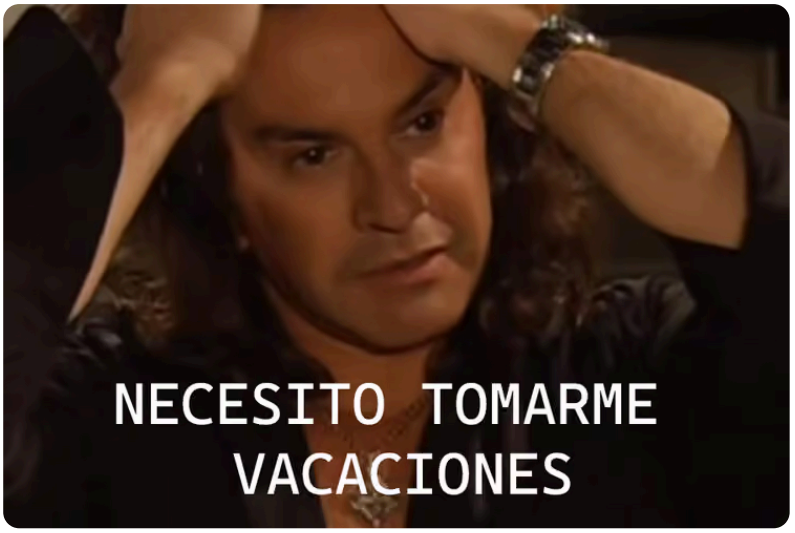
En un trabajo que hicieron en Holanda, encuestaron a 96 personas antes, durante y después de las vacaciones, y vieron que las actividades que más contribuyeron a que las vacaciones tuvieran un efecto positivo fueron hacer actividad física y hacer

actividades que la persona disfrutaba. Pero claro, estas observaciones las hicieron durante vacaciones de invierno, y particularmente sobre personas que aprovecharon esas vacaciones para irse a esquiar. También vieron que las personas que reportaban haber participado de actividades pasivas, como la lectura o el descanso, reportaban menores niveles de bienestar cuando volvían. Y sí, si viajaste a esquiar y te quedaste leyendo un libro, probablemente fue porque te lastimaste o algo en el esquí no salió como esperabas.

Hubo otro trabajo, también en Holanda pero ya no en vacaciones de invierno sino tomando en cuenta vacaciones cortas en cualquier momento del año. A quienes participaron les hicieron completar formularios dos semanas antes de irse de vacaciones, durante las vacaciones, el día que volvieron y diez días después. En estos cuestionarios les preguntaban por cómo se sentían (a nivel salud, cansancio, tensión y humor, entre otros) y, durante las vacaciones, qué actividades habían hecho y por cuánto tiempo. Vieron que involucrarse en actividades sociales tenía un impacto positivo en la salud y el bienestar, particularmente el tiempo y la calidad de charla que se daba con la pareja durante las vacaciones.

Lo curioso es que, en este tipo de investigaciones en general, los efectos positivos que las personas reportan al volver de vacaciones desaparecen a los pocos días o semanas. Y aunque nos gustaría, lo cierto es que tomarse vacaciones una vez por mes es inviable, al menos en las sociedades que habitamos hasta ahora, en las que predomina la lógica del empresario por sobre la del pescador.

Entonces ¿tomarse vacaciones no tiene sentido alguno? ¿Existe evidencia sobre los beneficios de las vacaciones a largo plazo?

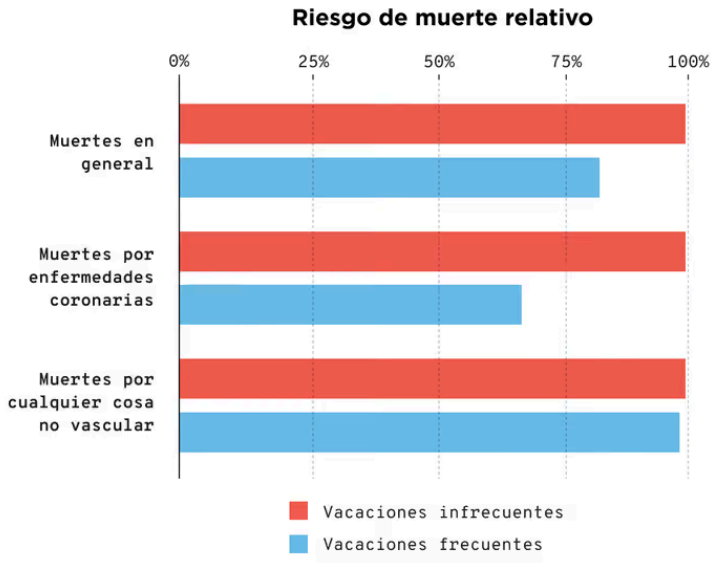


Punto para el pescador

En general, en los trabajos que se hacen en humanos es difícil ver los efectos a largo plazo, porque para eso necesitás seguir en contacto con un mismo grupo de personas durante años. Cuando este tipo de investigaciones se llevan a cabo, se intenta extraer la mayor cantidad de información posible de las personas participantes. Así, de alguna manera, se hacen muchas investigaciones en una sola. Gracias a esto es que podemos encontrar algunos datos relevantes.

Por ejemplo, hay un estudio que monitoreó a más de setecientas mujeres durante veinte años y en el que registraron el riesgo de infartos y otras afecciones coronarias. Vieron que, entre las variables que aumentaban este riesgo, estaba tomarse vacaciones cada seis años o más.

En hombres se hizo algo parecido: se estudió durante años a más de diez mil hombres con riesgo de desarrollar afecciones cardíacas. Los primeros cinco años se hizo un seguimiento pormenorizado de hábitos de los participantes, entre los que se preguntó si habían tomado vacaciones en el último año. En un seguimiento durante los nueve años posteriores, encontraron que aquellas personas que saltaban sus vacaciones menos seguido tenían una disminución en el riesgo de muerte, sobre todo por enfermedades coronarias. O sea que las vacaciones tienen un efecto protector para la salud física. Punto para el pescador.



El riesgo de muerte de los que se tomaron vacaciones anuales frecuentemente relativo al riesgo de los que no lo hicieron es significativo para muertes en general (p-valor= 0,018) y para muertes por enfermedades coronarias (p-valor= 0,003) pero no para muertes por causas no cardiovasculares (p-valor= 0,868)

Además, en otro trabajo que estudió a más de siete mil personas a lo largo de cinco años, se vio que quienes tomaban vacaciones anuales reportaban una mayor satisfacción con su vida que quienes no lo hacían. Esta mejoría, aunque pequeña, les da otro punto a las vacaciones y nos hace estar de nuevo más del lado del pescador que del empresario. Algo muy interesante es que en este trabajo investigaban también otros tipos de actividades de tiempo libre respecto a su efecto en los niveles de satisfacción con la propia vida y encontraron que el efecto más grande (incluso más que tomarse vacaciones) se observaba respecto a hacer actividad física al menos una vez por semana. Otra actividad que también mejoraba significativamente la satisfacción era juntarse con amigues al menos una vez por semana.

Moraleja

Encontrar espacios para distendernos es clave para nuestra salud mental pero también para la física. Por eso, si podés cortar por unos días con tus obligaciones laborales y dedicarte a descansar, charlar con pareja/amigues o salir a caminar un

rato, sería bueno que lo hagas. Además, si alguien con quien trabajás está de vacaciones, evitá mandarle mensajes para que resuelva, o se fije o te dé una mano dos minutitos con una pavada. Por último, si tenés empleades a tu cargo, asegurate de garantizarles su derecho a las vacaciones.

El saber popular dice que el tiempo es dinero. Y sí, es cierto que hay que trabajar y desarrollarse. Pero no perdamos de vista lo importante. El pescador bien sabe que el tiempo no es dinero, el tiempo es tiempo.

elgatoylacaja.com/trabacaciones

Sumate en
eglc.ar/bancar