REGRESAR

¿Cuánto descanso necesitamos realmente después de trabajar intensamente?

Michel Olguín Lacunza

ABRIL 9, 2025

COMPARTIR EN:

Las vacaciones ofrecen múltiples beneficios para las personas, desde un mejor funcionamiento cerebral hasta un impacto positivo en el cuerpo, básicamente bajan el estrés. "Por eso, por cada mes de trabajo intenso, una persona debería tener otro mes de vacaciones", así lo dijo Gabriel Gutiérrez Ospina, investigador del Departamento de Biología Celular y Fisiología del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM.

El trabajo es una fuente de placer para algunos y de gozo para otros (hablamos de los workaholics), pero en la mayoría de los casos y debido a exigencias como fechas de entrega, documentación y otras responsabilidades, se generan factores de estrés que alteran el organismo y lo mantienen en un estado de alerta constante.

Consecuencias del estrés

En un día laboral pesado una persona puede adquirir mucho estrés, y si llega a casa y no baja esta tensión y al otro día se levanta con el mismo estrés para llegar así al trabajo y acumular más durante

EXPLORA UNAM GLOBAL TV

EXPLORAR

EXPLORA POR CATEGORÍA

NOTA DEL DÍA
CIENCIA Y TECNOLOGÍA
SALUD
COMUNIDAD UNAM
MEDIO AMBIENTE
GÉNERO Y SEXUALIDAD
CULTURA Y ARTE
DEPORTES
POLÍTICA Y SOCIEDAD
HUMANIDADES
LA DÉCADA COVID EN MÉXICO
100 AÑOS DE MURALISMO

la jornada laboral, y más el siguiente día y así durante toda la semana, se cumula más estrés y esto se q vuelve crónico.

A largo plazo, este estado puede derivar en agotamiento, ansiedad, fatiga y trastornos del sueño, lo que en algunos casos conduce a conductas compulsivas, como comer en exceso o, por el contrario, reducir drásticamente la ingesta de alimentos.

Además, la falta de actividad física contribuye al aumento de peso o a la pérdida de masa muscular, dependiendo de los hábitos alimenticios, explicó en entrevista para UNAM Global.

El estrés también altera funciones fisiológicas fundamentales, incluyendo las del cerebro. Esto se manifiesta en dificultades de atención, problemas de concentración, menor capacidad de aprendizaje y memorización, así como en una disminución de la eficiencia en tareas cognitivas esenciales.

En palabras del investigador, "hay información que simplemente no va a entrar al cerebro porque ya no puede; no es solo un problema de atención, sino que la mente simplemente no da para más".

El impacto del estrés prolongado en el organismo es grave. El exceso de grasa corporal, producto de un aumento de peso descontrolado, genera inflamación y estrés oxidativo que, sumado al estrés psicogénico, altera el metabolismo. Esto puede desencadenar diversas enfermedades, desde infecciones respiratorias y gastrointestinales hasta afecciones más graves, como el cáncer.

Además el estado de ánimo resulta afectado. Personas que solían tener buen humor pueden volverse irritables y reaccionan de manera exagerada ante situaciones mínimas, lo que afecta su entorno personal y laboral.

Como si fuera un robot

Cualquier actividad realizada de manera rutinaria y monótona empobrece la función cognitiva. "Llega el momento en que se trabaja de manera automatizada, casi como un robot", explica Gutiérrez Ospina.

Realizar tareas de forma mecánica también deteriora las relaciones laborales, ya que la falta de estimulación reduce el interés y la capacidad de atención.

"Cualquier aspecto sirve para papalotear y por eso las jornadas laborales se extienden, porque como estamos aburridos de hacer lo mismo, simplemente tomamos nuestros descansos y luego toca recompensarlos y así se extiende la jornada", agregó Gabriel Gutiérrez.

Dicha situación se convierte en un problema serio, por eso son importantes los *breaks*. Al menos por cada hora de atención, deberían de tomarse 10 minutos de descanso, pararse a caminar, hacer un poquito de ejercicio y regresar a trabajar otros 50 minutos. "Se debería tomar esta dinámica durante todo el día laboral".

Romper el ciclo

Interrumpir el ciclo de estrés es clave para preservar la salud mental y física. "Para eso sirven realmente las vacaciones: para desaturar y tranquilizar el sistema olvidándose por completo de las responsabilidades laborales", enfatizó el académico.

EXPLORA UNAM GLOBAL TV
CONSTRUIR con SARGAZO
HISTORIAS UNAM
EXPLORAR
EXPLORA POR CATEGORÍA
NOTA DEL DÍA
CIENCIA Y TECNOLOGÍA
SALUD
COMUNIDAD UNAM
MEDIO AMBIENTE
GÉNERO Y SEXUALIDAD
CULTURA Y ARTE
DEPORTES
POLÍTICA Y SOCIEDAD
HUMANIDADES
LA DÉCADA COVID EN MÉXICO
100 AÑOS DE MURALISMO

Además el asunto tiene repercusiones a nivel inmunológico. “Podemos enfermarnos más seguido cuando hay una sobre carga de trabajo”, añadió el académico universitario.

Después de una jornada laboral intensa, lo más sano sería que pudiera tomarse cuando menos un día para recuperarse. Por ejemplo, si una persona trabaja 8 horas al día, pero en realidad llegan a ser 10, 12 o hasta 15 horas seguidas contando traslados, para recuperarse necesitaría un día o dos de descanso.

Con este contexto, deberíamos de tener por un mes de trabajo un mes de descanso, aunque 15 días podrían ser suficientes si los niveles de trabajo acumulado no son muy altos. Sin embargo, una propuesta es que por cada semana laboral intensa, se tengan al menos tres días de descanso.

Algunas personas trabajan hasta 15 horas al día, además de sábados y domingos, “esto no es lo óptimo”, enfatizó Gabriel Gutiérrez. De hecho, en algunas empresas cuando sus empleados están de vacaciones, les advierten que deben traer el celular prendido para resolver cualquier problema en ese momento.

Por estas situaciones debería generarse una normatividad, en la cual si una persona sale de vacaciones, nadie ni nada del trabajo los moleste por ningún medio ni motivo, concluyó.

HABLAMOS DE:

INSTITUTO DE INVESTIGACIONES BIOMÉDICAS UNAM | EXCESO DE TRABAJO CONSECUENCIAS | SALUD EMOCIONAL UNAM | VACACIONES NECESARIAS | DESCANSO LABORAL UNAM | ESTRÉS Y ENFERMEDADES | EFECTOS DEL ESTRÉS | JORNADA LABORAL INTENSA | GABRIEL GUTIÉRREZ OSPINA | RENDIMIENTO COGNITIVO | VACACIONES Y SALUD MENTAL | DESCANSO MENTAL | FATIGA CRÓNICA | TRABAJO EXCESIVO | DESCANSO Y PRODUCTIVIDAD | ESTRÉS LABORAL | SALUD CEREBRAL ESTRÉS | SALUD EN EL TRABAJO | RUTINA LABORAL Y SALUD

EXPLORA UNAM GLOBAL TV

EXPLORAR

EXPLORA POR CATEGORÍA

NOTA DEL DÍA
CIENCIA Y TECNOLOGÍA
SALUD
COMUNIDAD UNAM
MEDIO AMBIENTE
GÉNERO Y SEXUALIDAD
CULTURA Y ARTE
DEPORTES
POLÍTICA Y SOCIEDAD
HUMANIDADES
LA DÉCADA COVID EN MÉXICO
100 AÑOS DE MURALISMO