



# Supervisor

## HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados  
Diciembre 2024

### El 53% de los trabajadores sufre estrés durante las vacaciones: cuatro cosas que los empleadores pueden hacer para ayudar

Adaptado de Bryan Robinson, Ph.D.

**Las vacaciones a menudo pueden convertirse en momentos estresantes, agitados y tristes en lugar de momentos alegres. La Asociación Estadounidense de Psiquiatría informa que dos de cada cinco estadounidenses dicen que su estado de ánimo empeora en invierno; El 29% dice que "retroceder" perjudica su salud mental.**

Durante las temporadas navideñas, muchos trabajadores han experimentado dificultades para equilibrar el trabajo con las responsabilidades personales o estrés financiero adicional. El estrés navideño puede empañar la alegría y la diversión de la temporada, provocando el efecto contrario: agotamiento, depresión y pena.

#### Razones principales para el estrés navideño

Monster realizó una encuesta para obtener información más detallada sobre cómo la temporada navideña afecta el bienestar y la productividad de los trabajadores.

Más de la mitad (53%) dice que tiene más estrés de lo habitual durante las vacaciones y aproximadamente uno de cada cinco (22%) trabajadores dice que su bienestar general disminuye. Los trabajadores informan seis de los factores estresantes más difíciles de equilibrar durante la temporada navideña:

- 24% Estrés financiero
- 20% Limitaciones de tiempo para los preparativos de vacaciones
- 19% Compromisos familiares
- 17% Falta de tiempo para el cuidado personal
- 14% mayor carga de trabajo
- 5% Estrés relacionado con los viajes

Monster descubrió que el estrés relacionado con las vacaciones relacionado con el trabajo se mantiene incluso cuando las empresas están cerradas por vacaciones. Cuando los empleados no tienen horario para trabajar, el 41% sigue revisando su correo electrónico todos los días y el 23% sigue enviando correos electrónicos relacionados con el trabajo. Dado que el estrés financiero es un factor importante que afecta a muchos trabajadores durante las vacaciones, no sorprende que un tercio (34%) diga que buscará un segundo trabajo esta temporada para complementar sus ingresos.

¿Cómo afrontan los empleados el estrés navideño? A medida que se acerca la temporada, algunos empleados sienten que la única manera de tomar un respiro del estrés navideño es tomando un tiempo libre, una tendencia que los expertos llaman "vacaciones silenciosas". Para otros, el estrés navideño genera "ruido alimentario", una charla interna constante sobre la comida, que puede contribuir a comer en exceso durante la temporada.

*Continúa en la siguiente página.*



## Cómo las empleadas y los empleadores pueden reducir el estrés navideño

En lugar de poner a la fuerza laboral en posiciones en las que deben recurrir a medidas insalubres para mitigar el estrés de las vacaciones, los empleadores pueden ayudar a aliviar las presiones estacionales. A continuación se presentan las opiniones de Vicki Salemi, experta en carreras de Monster, sobre las cosas que los empleadores y los empleados pueden hacer para mitigar el estrés de las fiestas.

### 1. Los empleadores pueden ofrecer tiempo libre adicional

"Los empleadores pueden ayudar a aliviar el estrés ofreciendo tiempo libre adicional", me dijo Salemi. "Muchos empleadores han adoptado como norma cerrar sus oficinas la semana entre Navidad y Año Nuevo". Continúa diciendo que este es un paso en la dirección correcta, considerando que más de la mitad de los trabajadores dicen estar más estresados de lo habitual durante la temporada navideña. Agrega que este beneficio también ayuda a los empleados a sentir que los empleadores los valoran para que, con suerte, pasen más tiempo de calidad con sus familiares y amigos y enfatiza la lucha por lograr un equilibrio, ya que uno de cada cinco trabajadores indica que su bienestar general disminuye durante la temporada navideña.

### 2. Los empleadores pueden ser flexibles

Salemi señala que muchos trabajadores tienen poco tiempo, y subraya que el 20% informa limitaciones de tiempo para los preparativos previos a las vacaciones. "Es posible que los empleadores quieran ser más flexibles para los empleados, tanto en los horarios como en el lugar donde se realiza el trabajo (tal vez ofrecer acuerdos más remotos durante el mes de diciembre)",

### 3. Los obstáculos pueden ser flexibles

"Cuando un líder toma el PTO y está oficialmente fuera de la oficina, sin revisar/responder mensajes, etc., especialmente antes de las vacaciones, envía el mensaje a los trabajadores de que ellos también deben tomarse un tiempo libre y no sentirse presionados a estar atados a Trabajamos 24 horas al día, 7 días a la semana", señala Salemi.

### 4. Los empleadores pueden ofrecer asesoramiento financiero y de salud mental.

Salemi cita que el 24% de los encuestados dice sentir estrés financiero (una de cada cuatro personas). Si los empleadores ya brindan este apoyo, cree que deberían recordar a los trabajadores los servicios disponibles.

### Los empleadores pueden recurrir al EAP para obtener apoyo

Como se menciona en el artículo anterior, es importante tener acceso a servicios de asesoramiento y salud mental. FCH EAP está aquí para ayudar durante todo el año y entendemos que puede haber una mayor necesidad durante la temporada navideña. Recordarles a sus empleados sobre el FCH EAP y alentar a las personas a que se comuniquen puede ayudarlos a acceder a apoyo adicional durante este tiempo.

Nuestro equipo de expertos clínicos calificados está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para evaluar inquietudes específicas y desarrollar planes de acción personalizados. Además de ser un recurso para afrontar el estrés de las fiestas, FCH EAP también ofrece una variedad de servicios de asistencia, como consultas sobre cuidado de ancianos y niños, consultas financieras y legales, protección contra robo de identidad, programa de propiedad de vivienda, capacitaciones y respuestas a incidentes críticos o traumas en el lugar de trabajo.

### FCH EAP ofrece consultas con supervisores

Conéctese con nuestros ejecutivos de cuentas clínicas de EAP para obtener más información sobre nuestras consultas con supervisores. Ofrecemos una variedad de temas para que usted explore.

### Referencias:

<https://www.forbes.com/sites/bryanrobinson/2024/11/21/53-of-workers-with-holiday-stress-4-things-employers-can-do-to-help/>