

III Encuesta Adecco sobre Desconectar del Trabajo en Vacaciones

El 39,3% de los trabajadores no desconecta del trabajo lo suficiente cuando está de vacaciones, 3,1 p.p. más que hace un año

- Solo 6 de cada 10 encuestados en nuestro país asegura que desconecta de sus funciones por completo, por lo que el 39,3% restante no lo consigue o, al menos, no todo lo que debería pues, dentro de este porcentaje, el 8,2% dice no desconectar en absoluto y el 31,1%, logra cierto nivel de desconexión, pero no el suficiente.
- Además, el porcentaje de trabajadores que no desconecta vuelve a crecer por tercer año consecutivo y en esta ocasión lo hace más de 3 puntos porcentuales.
- Por franjas de edad, son los menores de 25 años los que menos desconectan del trabajo (solo un 48,7% lo hace), mientras que la totalidad de los trabajadores mayores de 55 años afirma dejar a un lado el trabajo en este período. Por sexos, son las mujeres las que más desconectan de su vida laboral cuando estás de vacaciones: el 70,7% frente al 58,1% de los hombres.
- Entre los principales motivos por los que los trabajadores españoles no dejan a un lado su trabajo está la duración de las vacaciones: un 34,2% de ellos solo puede disfrutar de dos semanas consecutivas de descanso y un 11,3% tiene una semana como mucho en verano. Solo un tercio de los trabajadores une 3 semanas consecutivas de vacaciones en el periodo estival.
- También el móvil y el correo corporativos son aspectos esenciales para no conseguir esa desconexión. 6 de cada 10 trabajadores (+5 p.p. interanuales) asegura que consulta el correo electrónico de empresa cuando está de vacaciones. La mitad de ellos (52,4%) lo hace una o dos veces al día. Además, el 59,8% (-0,5 p.p.) reconoce que atiende llamadas de trabajo aun estando de vacaciones.
- Es importante que los trabajadores participen de forma activa en la desconexión vacacional a través de pautas y recomendaciones como la organización y planificación de las tareas o la adecuada gestión del móvil y el correo electrónico, además de disfrutar de un mínimo de 2 semanas consecutivas de descanso.
- Las empresas, por su parte, deben tener una política de vacaciones bien definida, los managers deben contribuir a que sus equipos desconecten, debe existir un buen clima de coordinación entre departamentos, se deben respetar los tiempos de descanso y anticiparse a las necesidades del negocio.



Madrid, 29 de julio de 2019.- Las vacaciones de verano son la época del año más esperada por todos los españoles. Las palabras más repetidas a la hora de pensar en vacaciones son descanso y desconexión. Muchos de ellos lo afrontan como un reto ante la dificultad de olvidarse temporalmente de las responsabilidades del entorno laboral.

Consciente de la importancia que tiene descansar y evadirse del trabajo para poder continuar con la rutina de una manera sana y productiva, Adecco, empresa líder mundial en la gestión de los recursos humanos, ha realizado una encuesta a más de 700 trabajadores con el fin de analizar y poner cifras a todas aquellas personas que no desconectan del trabajo en vacaciones.

Además, ha elaborado una guía doble que recoge, por un lado, consejos básicos para que los trabajadores desconecten durante el período vacacional, y por otro, recomendaciones para que las empresas puedan facilitar ese proceso a sus trabajadores.

Y es que la desconexión laboral empieza a ser un tema muy importante. En palabras de Carlos Viladrich, director de Recursos Humanos del Grupo Adecco: “la tecnología es la gran aliada para compaginar la vida personal y profesional a través de medidas como el teletrabajo, horarios más flexibles y otras fórmulas parecidas, pero también, en algunos casos, nos hace dependientes de nuestro trabajo y nos impide desconectar completamente de nuestras tareas laborales incluso en periodos de descanso. Desde hace un año, el artículo 88 de la LOPD establece el derecho a la desconexión digital con el objetivo de garantizar el respeto a los tiempos de descanso, permisos y vacaciones, aunque los datos de la encuesta parecen contradecir el ejercicio de este derecho”.

“Es muy importante que, tanto trabajadores como empresas, como la sociedad en general, entendamos la importancia de desconectar en los periodos de vacaciones para poder continuar siendo eficientes en nuestro trabajo, sin tener que renunciar a disfrutar de nuestro tiempo libre”, concluye Viladrich.

A más edad, más desconexión

Según la III Encuesta Adecco sobre Desconectar del Trabajo en Vacaciones, son solo 6 de cada 10 encuestados los que aseguran en nuestro país que desconectan de sus funciones por completo, por lo que el 39,3% restante no lo consigue o, al menos, no todo lo que debería pues, dentro de este porcentaje, el 8,2% dice no desconectar en absoluto y el 31,1%, logra cierto nivel de desconexión, pero no el suficiente.

Además, el porcentaje de trabajadores que no desconecta vuelve a crecer por tercer año consecutivo y en esta ocasión lo hace más de 3 puntos porcentuales.

Por franjas de edad, son los mayores de 55 años los que más descansan en vacaciones, ya que la totalidad de los encuestados asegura que desconecta del trabajo en este período. Les siguen los trabajadores de entre 26 y 35 años, de los cuales el 65,2% desconecta totalmente.

Los españoles de entre 46 y 55 años se encuentran en un punto intermedio. El 62,7% reconoce que durante esta época son capaces de dejar a un lado el trabajo y centrarse en su vida personal. Más o menos la misma proporción que entre los trabajadores de 36 a 45 años, que es del 59,9%. Son los menores de 25 años los que menos desconectan del trabajo pues la mitad de ellos reconoce que no logra evadirse por completo de las responsabilidades laborales (solo el 48,7% consigue desconectar totalmente del trabajo).

Por sexos también se aprecian algunas diferencias. El 70,7% de las mujeres trabajadoras son capaces de desconectar de sus empleos cuando están de vacaciones, mientras que solo el 58,1% de los hombres lo consigue.

Solo un tercio de los trabajadores dispone de 3 semanas de vacaciones consecutivas

La duración de las vacaciones es una variable fundamental que afecta de manera directa a la desconexión del trabajo por parte de los trabajadores. Tanto es así que, según Carlos Viladrich, director de Recursos Humanos del Grupo Adecco, “aun siendo un tema muy particular y que depende en gran medida de las preferencias personales, del tipo de trabajo e incluso del tipo de actividades programadas para el tiempo de descanso, yo creo que para una ‘verdadera desconexión’ dos semanas son mejor que una y tres mejor que dos. No obstante, es importante también planificar los descansos anuales. Cada vez más se observa la tendencia a distribuir los tiempos de descanso en dos o tres periodos, lo que, evidentemente, limita la duración de los mismos. En cualquier caso, una desconexión al año de como mínimo dos semanas la considero muy recomendable para romper con la rutina y recargar baterías”.

¿Cuánto suelen durar tus vacaciones?

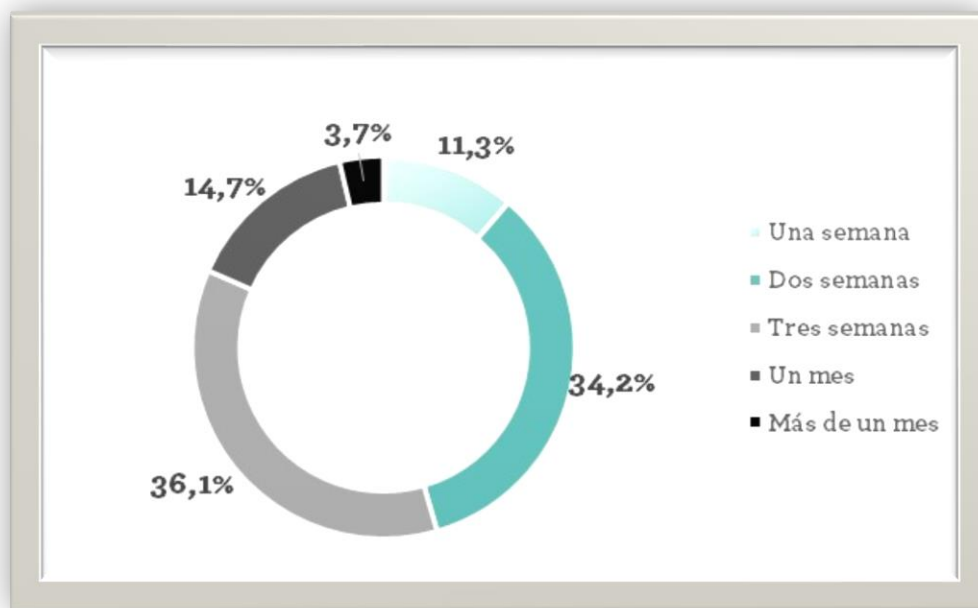


Gráfico 1. Fuente: III Encuesta Adecco sobre Desconectar del Trabajo en Vacaciones

Dada la importancia de este aspecto, desde Adecco se ha preguntado a los trabajadores españoles por la duración que suelen tener sus vacaciones de verano y la mayoría (un 70,3%; +2,4 p.p.) disfruta de unas vacaciones de verano de entre 2 y 3 semanas, tal y como han indicado los encuestados: un 34,2% coge dos semanas y un 36,1%, tres.

Un 14,7% es aún más afortunado y dispone de cuatro semanas e incluso más de un mes seguido (3,7%) de vacaciones. Y en el lado contrario se sitúa el 11,3% de los españoles en activo, que tan solo puede disfrutar de una semana de descanso, al menos en verano.

El móvil y el correo, los principales enemigos de la desconexión

Entre los principales motivos por los que los españoles no desconectan del trabajo se encuentran, además de la duración de sus vacaciones, el sentimiento de culpabilidad si no permanecen atentos al trabajo, la dificultad para dejar de pensar en temas laborales, tener un teléfono móvil y/u ordenador de empresa, recibir llamadas de compañeros o jefes y la falta de coordinación con otros compañeros, entre otros.

El directivo de Adecco coincide en que *“el teléfono y el correo son dos de los principales enemigos de la desconexión, por lo que hay que saber gestionarlos de forma adecuada para que no nos impidan descansar en este período”*.

¿Con qué frecuencia lees el correo del trabajo en vacaciones?

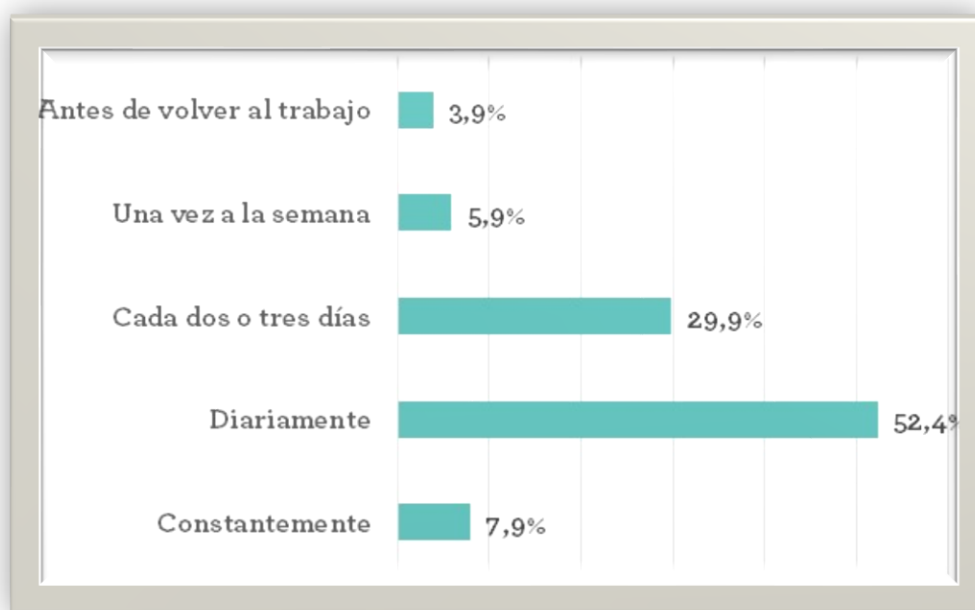


Gráfico 2. Fuente: III Encuesta Adecco sobre Desconectar del Trabajo en Vacaciones

Preguntados por este tema, 6 de cada 10 encuestados (el 61,5%) asegura que consulta el correo electrónico de empresa cuando está de vacaciones (porcentaje que crece 5 puntos porcentuales con respecto al año anterior).

La mitad de ellos lo hace una o dos veces al día (52,4%) y el 7,9% accede al correo corporativo constantemente. El 29,9%, por su parte, lo hace una vez cada dos o tres días y el 5,9% una vez a la semana. Únicamente el 3,9% lo hace una vez durante las vacaciones y siempre antes de incorporarse al trabajo para ponerse al día.

Con respecto a las llamadas de carácter laboral, el 59,8% (-0,5 p.p.) reconoce que las atiende aun estando de vacaciones: el 22,9% coge todas las llamadas de trabajo que surgen durante ese período y el 36,9% solo atiende las más importantes. El 40,2% restante no contesta a ninguna llamada si se encuentra de vacaciones.

Y... ¿Cómo desconecto en vacaciones?

Aunque no existe un decálogo perfecto para conseguir esa ansiada desconexión, psicólogos y expertos en Recursos Humanos coinciden en señalar una serie de aspectos comunes que pueden resultar de ayuda a la hora de disfrutar de las vacaciones sin que el trabajo siga interfiriendo en nuestra rutina:

- Organización y planificación

Es el paso previo antes de hacer las maletas, pero quizás el más determinante para gozar del tiempo de descanso sin remordimientos.

Disfrutar plenamente de las vacaciones exigirá un tiempo desconexión de nuestro día a día y, aunque no es sencillo, es posible. Nuestro cerebro y nuestro cuerpo son sabios y saben que, a partir de las 72 horas, todo será más fácil.

Desconectar en este período es, en parte, cuestión de organización y preparación, especialmente, mental. Sacarle el máximo partido dependerá en buena medida de cómo nos preparemos mentalmente para ello y el estado de cansancio con el que lleguemos a ellas.

- La duración de las vacaciones

Para desconectar realmente del trabajo, es recomendable tener dos semanas seguidas de descanso, pues en ese período da tiempo a relajarse, cuidarse y divertirse sin pensar en nada más. A partir de los 15 días fuera del entorno de trabajo, pueden despertarse nuestras ganas de volver a la rutina con energía y mente renovada, sin embargo, los expertos determinan como el tiempo ideal tres semanas de vacaciones continuadas.

No obstante, el proceso de desconexión varía de manera considerable en función de la posición que uno ocupe y el entorno en el que lo haga. Por ejemplo, no es lo mismo cuando todo tu equipo, e incluso toda la empresa, cierra por vacaciones, a si tienes que coordinarte con otras personas. De igual manera, es más sencillo cuando puedes compartir la responsabilidad de atender las tareas que puedan surgir, a ser el responsable único en su resolución. Es una tentación habitual (y poco saludable) dejar temas para trabajar durante las vacaciones. En la mayoría de las ocasiones, los “remordimientos” por no ponernos a la tarea serán constantes.

- El plan vacacional

El plan vacacional y el destino influyen directamente en la mayor o menor desconexión del trabajo. Cuanto más concentrados estemos en nuestras nuevas actividades (practicar deporte, visitar nuevos sitios, pasar tiempo con la familia y amigos...), menos veces volveremos a lo que hemos dejado en la oficina. De igual manera, cuanto más desconocido y novedoso sea el destino, más envolvente nos resultará todo. De todas formas, a veces es suficiente con quedarnos en casa y disfrutar de las pequeñas cosas de las que a diario no podemos hacer plenamente.

- La gestión del correo y el teléfono móvil

La dependencia digital del móvil y el correo en muchos casos dificultan la desconexión vacacional. Si no podemos despegarnos de ellos, será más complejo buscar el descanso, pero alguno de estos consejos puede ayudar:

- Liberarse de temas pre-vacaciones: hay que tratar de dejar todos los temas pendientes, o al menos todos los urgentes, cerrados. Si por algún motivo algo quedara pendiente, tratar de compartirlo y delegar algún compañero para que pueda hacer el seguimiento en tu ausencia.
- Informar al equipo con preaviso: unos días antes de las vacaciones se puede ir comunicando a clientes, proveedores y compañeros que se estará fuera unos días y tratar de anticiparse a sus posibles necesidades.
- Configurar el correo o el buzón telefónico con un mensaje automático: Durante las vacaciones dejar en ellos un mensaje diciendo que se está de vacaciones y facilitar el contacto de aquellas personas que podrán ayudarles.
- Planificar un horario para revisar el correo: Si por alguna razón es necesario conectarse, es bueno no hacerlo continuamente. Buscar una hora concreta por la mañana o al final del día para poder responder a los correos y mensajes puede ser una buena solución. De esta manera se puede gestionar mejor la ansiedad de estar fuera los primeros días.

Y mi empresa... ¿Qué puede hacer para que disfrute de mis vacaciones?

Es importante que los empleados sientan que sus empresas realmente quieren que descansen, desconecten de sus tareas y disfruten al máximo, y para eso es muy recomendable que:

- Exista una política de vacaciones bien definida, comunicada y al alcance de todos.
- Los managers/jefes animen a sus equipos a disfrutarlas en su totalidad.
- Se favorezca un clima de coordinación en los departamentos y entre los equipos para la cobertura de imprevistos favoreciendo así el descanso de la persona que está fuera.
- Evitar los cambios de última hora en la planificación de las vacaciones de los empleados.
- Se respete el tiempo de descanso evitando enviar correos electrónicos o haciendo llamadas para temas sin importancia.
- Tratar de anticiparse a las necesidades del negocio o los clientes sabiendo que hay un periodo en el que el equipo está bajo mínimos.

Beneficios de desconectar del trabajo

Un descanso reparador durante las vacaciones sólo se puede conseguir despejando la mente de todas las preocupaciones y ocupaciones de nuestro día a día.



Las vacaciones son una época en la que solemos dormir más, practicar algún deporte, comer de manera más variada y dedicar tiempo a disfrutar de cada momento sin estar pendientes del reloj. No cabe duda de que todo ello será muy beneficioso para reequilibrar nuestro cuerpo y nuestra mente de todos los excesos cometidos con anterioridad.

Cargar pilas ayudará a que la vuelta al trabajo sea más eficiente y productiva. Además, alejarse de los problemas ayudará a pensar en ellos de manera diferente, a relativizarlos y/o a encontrar nuevas soluciones.

Desconectar siempre será beneficioso; sin embargo, y dependiendo de las responsabilidades de cada uno, será necesario ir preparándose para la vuelta.

¿Cómo planifico mi reincorporación?

- Tratar de ir readaptando los horarios nuevamente, especialmente si han sido muchos los días que se ha estado fuera del trabajo.
- Disfrutar del aquí y ahora. Es mejor no pensar en lo que espera cuando llegues a la oficina... simplemente, llegará.
- Tratar de pensar en cómo darle continuidad a las cosas que se han disfrutado durante las vacaciones: tiempo para el deporte, la lectura o cualquier otro hobby que ayuden a continuar desconectando tras incorporarte al puesto de trabajo.
- Tratar de pensar en cómo gestionar mejor el tiempo y poner en marcha un plan que ayude a llevarlo a cabo.

The Adecco Group

Adecco es la consultora líder mundial en el sector de los recursos humanos. En Iberia en 2018 hemos facturado 1.127 millones de euros. Llevamos 37 años en el mercado laboral español realizando una labor social diaria que nos ha situado como uno de los 10 mayores empleadores en nuestro país y llevamos 6 años consecutivos en el top 6 de las mejores empresas para trabajar en España según Great Place to Work. Nuestras cifras hablan por nosotros: en el último año hemos empleado a más de 132.000 personas en nuestro país; hemos contratado a más de 37.744 menores de 25 años, un 32% más que el pasado año. Hemos contratado a casi 20.000 personas mayores de 45 años y hemos formado a más de 58.000 alumnos.

A través de nuestra Fundación, en el año 2018 hemos orientado a 22.503 personas que se encontraban en situación de riesgo de exclusión social (personas con discapacidad, mujeres víctimas de violencia de género y/o con responsabilidades familiares no compartidas, personas mayores de 45 años paradas de larga duración y otras personas en situación de exclusión social).

Desde que comenzó nuestra labor hemos realizado en España más de 10 millones de contratos. Invertimos más de 8 millones de euros al año en la formación de trabajadores y el 28% de nuestros empleados consigue un contrato indefinido en las empresas cliente. Todo ello gracias a una red de más de 300 delegaciones en nuestro país y a nuestros más de 1.900 empleados. Para más información visita nuestra página web www.adecco.es



@adecco_prensa



THE ADECCO GROUP

UTILIZA EL
hashtag:

#DesconectarVacaciones

Para cualquier aclaración no dudéis en poneros en contacto con nosotros. Un cordial saludo:

Luis Perdiguero / Patricia Herencias / Irene González
Dpto. Comunicación Grupo Adecco
Tlf: 91.432.56.30
luis.perdiguero@adecco.com
patricia.herencias@adecco.com
irene.Gamo@adecco.com

Miriam Sarralde / Ana Maillo
Trescom Comunicación
Tlf: 91.411.58.68
miriam.sarralde@trescom.es
ana.maillo@trescom.es