



### Consejos para desconectar del trabajo en vacaciones

## Para desconectar del trabajo se necesitan, al menos, dos semanas seguidas de vacaciones

- Es en ese período donde realmente da tiempo a relajarse, cuidarse y divertirse, aunque lo ideal sería pasar tres semanas continuadas de vacaciones.
- El primer paso para desconectar del trabajo incluye cierta planificación mental. Pensar en los sitios que vamos a visitar, en las actividades que vamos a realizar o simplemente pensar en las personas con las que vamos a pasar más tiempo, alimenta de manera considerable nuestros deseos de marcharnos.
- El plan vacacional y el destino influyen directamente en la mayor o menor desconexión del trabajo. Cuanto más concentrados estemos en nuestras nuevas actividades, 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.
- El correo y el teléfono móvil son los dos principales enemigos de la desconexión. Para que nos afecten lo menos posible se recomienda: cerrar todos los temas posibles antes de irse de vacaciones, comunicar a clientes y proveedores que vamos a estar ausentes durante unos días y preestablecer mensajes automáticos en el buzón de voz y en el correo electrónico.
- Si fuese imprescindible revisar el correo o realizar llamadas, se recomienda planificar un horario para ello. O bien a primera hora de la mañana o bien a última de la tarde.
- Desconectar del trabajo nos hará más eficientes y productivos a la vuelta de las vacaciones y nos ayudará a ver los problemas desde otra óptica, a relativizarlos e, incluso, encontrar nuevas soluciones.

**Madrid, 3 de agosto de 2016.-** Tras todo un año de duro trabajo se acercan las tan ansiadas vacaciones para la mayoría de los trabajadores españoles. Aunque muchos dedican semanas e incluso meses a planificar este paréntesis en su vida laboral, llegado el momento, no todos son capaces de dejar el trabajo y las preocupaciones a un lado para disfrutar y aprovechar sus días de descanso.

Consciente de la importancia que tiene descansar y evadirse del trabajo para poder continuar con la rutina de una manera sana y productiva, **Adecco**, como empresa líder mundial en la gestión de los recursos humanos, ha elaborado una guía doble que recoge, por un lado, consejos básicos para que los trabajadores desconecten realmente del trabajo durante el período vacacional, y por otro, recomendaciones para que las empresas puedan facilitar este proceso a sus trabajadores.



## Cuatro consejos para desconectar:

- Organización y planificación

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 es mucho más sencillo.

Desconectar en vacaciones es, en parte, cuestión de **organización y preparación, especialmente, mental**. Pensar en los sitios que vamos a visitar, en las actividades que vamos a realizar o simplemente pensar en las personas con las que vamos a pasar más tiempo alimenta de manera considerable nuestros deseos de marcharnos. Sacarle el máximo partido dependerá en buena medida cómo nos preparemos mentalmente para ello y el estado de cansancio con el que lleguemos a ellas.

- El período vacacional

Para desconectar realmente del trabajo, **es recomendable tener dos semanas seguidas de descanso**, pues en ese período da tiempo a relajarse, cuidarse y divertirse. 15 días, incluso, dan pie a volver con ganas de reencontrarse con el trabajo y con los compañeros. Dicho esto, **lo ideal sería pasar tres semanas continuadas de vacaciones**, aunque no siempre es posible.

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 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 de vacaciones y el destino

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 todos**. De todas formas, a veces es suficiente con quedarnos en casa y disfrutar de las pequeñas de las que a diario no podemos hacer plenamente.

- La gestión del correo y el teléfono móvil

Sin lugar a dudas, **el correo y el teléfono móvil son los dos principales enemigos de la desconexión total**. Si no podemos despegarnos de ellos, será más complejo buscar el descanso, pero alguno de estos consejos puede ayudar:

- **Cerrar todos los temas posibles antes:** Trata de dejar todos los temas pendientes, o al menos todos los urgentes, cerrados. Si por algún motivo algo quedara pendiente, trata de compartirlo con algún compañero para que pueda hacer el seguimiento.



- **Comunicar con antelación tus vacaciones:** Unos días antes puedes ir comunicando a tus clientes o proveedores que estarás fuera unos días y trata de anticiparte a sus posibles necesidades. Explícales también quién será la persona que podrá atenderles durante tu ausencia.
- **Configura tu correo o tu buzón telefónico con un mensaje automático:** Durante tus vacaciones deja en tu correo y buzón de voz un mensaje diciendo que estás de vacaciones y facilita el contacto de aquellas personas que podrán ayudarles.
- **Planifica un horario para revisar el correo:** Si por alguna razón debes conectarte, trata de no hacerlo continuamente. Busca una hora concreta por la mañana o al final del día para poder responder a los correos y mensajes que puedas tener. De esta manera podrás gestionar mejor la ansiedad de estar fuera primeros días.

### Beneficios de desconectar del trabajo

Despejar la mente de todas las preocupaciones u ocupaciones que tenemos cada día favorece un descanso mucho más completo. Las vacaciones son una época en la que solemos dormir más, practicar algún deporte, comer de manera más variada y dedicar tiempo a la buena conversación sin pensar en el reloj. No cabe duda que todo ello será muy beneficioso para reequilibrar nuestro cuerpo y nuestra mente de todos los excesos cometidos con anterioridad.

Estar más relajado te ayudará en tu vuelta a **trabajar de manera más eficiente y productiva**. Además, **alejarte de los problemas te 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. Algunos consejos que pueden ayudar:

- Trata de ir readaptando los horarios nuevamente, especialmente si han sido mucho los días que has estado fuera del trabajo
- Recréate y disfruta del aquí y ahora. No pienses en lo que te espera cuando llegues a la oficina... simplemente, llegará.
- Trata de pensar en cómo darle continuidad a las cosas que has disfrutado durante las vacaciones: tiempo para el deporte, la lectura o cualquier otro *hobbie* que te ayude a continuar desconectando tras incorporarte a tu puesto de trabajo.
- Trata de pensar en cómo podrías gestionar mejor tu tiempo y pon en marcha un plan que te ayude a llevarlo a cabo.

### ¿Cómo pueden las empresas ayudar a que sus empleados desconecten del trabajo?

Las empresas también pueden contribuir y facilitar a sus trabajadores un descanso durante los días de vacaciones. Según Encarna Maroño, Directora de Recursos Humanos de Adecco, *“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 necesario 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.
- **Respetar 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."

## Sobre Adecco

**Adecco** es la consultora líder en el sector de los Recursos Humanos en España con una facturación de 898 millones de euros en 2015. Llevamos 35 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 somos la 3ª mejor empresa para trabajar en España y la primera en el sector de los RRHH, según Great Place to Work.

Nuestras cifras hablan por nosotros: en el último año hemos empleado a cerca de 110.000 personas en nuestro país; hemos contratado a más de 17.700 menores de 25 años, un 16,1% más que el pasado año, hemos formado a más de 38.000 alumnos y hemos asesorado a casi 3.000 personas gracias a nuestros talleres.

Además, a través de nuestra Fundación hemos integrado en el último año a más de 3.000 personas con discapacidad, 753 mujeres con responsabilidades familiares no compartidas y/o víctimas de la violencia de género y otras 1.400 personas pertenecientes a otros grupos en riesgo de exclusión social y laboral. Desde que comenzó nuestra labor hemos realizado en España casi 10 millones de contratos. Invertimos más de 7 millones de euros en la formación de trabajadores y el 25% 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 1.600 empleados directos. Para más información visita nuestra página web [www.adecco.es](http://www.adecco.es)

---

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

Luis Perdiguero /Patricia Herencias/Annais Paradela  
Dpto. de Comunicación Adecco  
Tlf: 91 432 56 30  
[luis.perdiguero@adecco.com](mailto:luis.perdiguero@adecco.com)  
[patricia.herencias@adecco.com](mailto:patricia.herencias@adecco.com)  
[anais.paradela@adecco.com](mailto:anais.paradela@adecco.com)

Miriam Sarralde/Lorena Molinero  
Trescom Comunicación  
Tlf: 91 411 58 68  
[miriam.sarralde@trescom.es](mailto:miriam.sarralde@trescom.es)  
[lorena.molinero@trescom.es](mailto:lorena.molinero@trescom.es)