



Encuesta Adecco sobre Desconectar del Trabajo en Vacaciones

El 34,8% de los trabajadores no desconecta del trabajo lo suficiente cuando está de vacaciones

- Solo el 65,1% de los encuestados asegura que desconecta de sus funciones por completo, por lo que el 34,9% restante no lo consigue o, al menos, no todo lo que debería: el 6,4% no desconecta en absoluto y el 28,4%, logra cierto nivel de desconexión, pero no el suficiente.
- Por franjas de edad, son los menores de 25 años los que menos desconectan del trabajo (solo un 55,6% 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 72,5% frente al 58,6% 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. Y casi 7 de cada 10 encuestados asegura que disfruta de unas vacaciones de verano de entre 2 y 3 semanas.
- También el móvil y el correo corporativos son aspectos esenciales. Casi la mitad de los trabajadores (el 49,5%) asegura que consulta el correo electrónico de empresa cuando está de vacaciones. La mitad de ellos lo hace una o dos veces al día. Además, el 59,6% reconoce que atiende llamadas de trabajo aun estando de vacaciones.
- Los consejos más útiles para desconectar del trabajo pasan por una buena planificación y organización mental, poder disfrutar de al menos 2 semanas seguidas de vacaciones, hacer planes novedosos y gestionar de forma inteligente el correo y el teléfono.
- 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, 31 de julio de 2017.- 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 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.

Casi 7 de cada 10 trabajadores disponen de 2-3 semanas de vacaciones

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 **Encarna Maroño**, Directora de Recursos Humanos del Grupo Adecco, **“un trabajador debe disfrutar de al menos dos semanas de vacaciones para poder descansar y desconectar de la rutina, aunque lo ideal sería disponer de tres semanas”**.



Gráfico 1. Fuente: 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 de ellos (un 67,9%) disfruta de unas vacaciones de verano de entre 2 y 3 semanas**, tal y como han indicado los encuestados: un 33% coge dos semanas y un 34,9%, tres.

Un 20,2% es aún más afortunado y dispone de cuatro semanas (15,6%) e incluso un mes (4,6%) de vacaciones. Y en lado contrario se sitúa el 11,9% de los españoles en activo, que tan solo puede disfrutar de una semana de descanso, al menos en verano.

Los mayores de 55 son los que más desconectan del trabajo. Los menores de 25, los que menos

Solo el 65,1% de los encuestados asegura que desconecta de sus funciones por completo, por lo que el 34,9% restante no lo consigue o, al menos, no todo lo que debería: el 6,4% no desconecta en absoluto y el 28,4%, logra cierto nivel de desconexión, pero no el suficiente.

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 65,5% desconecta totalmente.

Los españoles de entre 46 y 55 años se encuentran en un punto intermedio. El 60% reconoce que durante esta época es capaz 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 59,4%.

Son los menores de 25 años los que menos desconectan del trabajo. La mitad de ellos no desconecta.

Proporción de trabajadores que desconectan en vacaciones según franjas de edad			
Respuestas a la pregunta ¿Desconectas en vacaciones?			
EDAD	SÍ	ALGO	NO
18-25	50%	30%	10%
26-35	65,5%	25,9%	5,2%
36-45	59,4%	28,1%	9,4%
46-55	60%	40%	0
>55	100%	0	0
MEDIA	65,1%	28,4%	6,4%

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

Por sexos también se aprecian algunas diferencias. **El 72,5% de las mujeres trabajadoras son capaces de desconectar de sus empleos cuando están de vacaciones, mientras que solo el 58,6% de los hombres lo consigue.**



En la misma línea, solo un 3,9% de las mujeres afirma no desconectar en absoluto mientras disfruta de unos días de descanso, mientras que en el caso de los hombres esta cifra asciende hasta el 8,6%.

Proporción de **hombres y mujeres** que desconectan en vacaciones

Respuestas a la pregunta ¿Desconectas en vacaciones?

SEXO	SÍ	ALGO	NO
Femenino	72,5%	23,5%	3,9%
Masculino	58,6%	32,8%	8,6%
MEDIA	65,1%	28,4%	6,4%

Gráfico 3. Fuente: Encuesta Adecco sobre Desconectar del Trabajo en Vacaciones

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.

La directiva 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”.

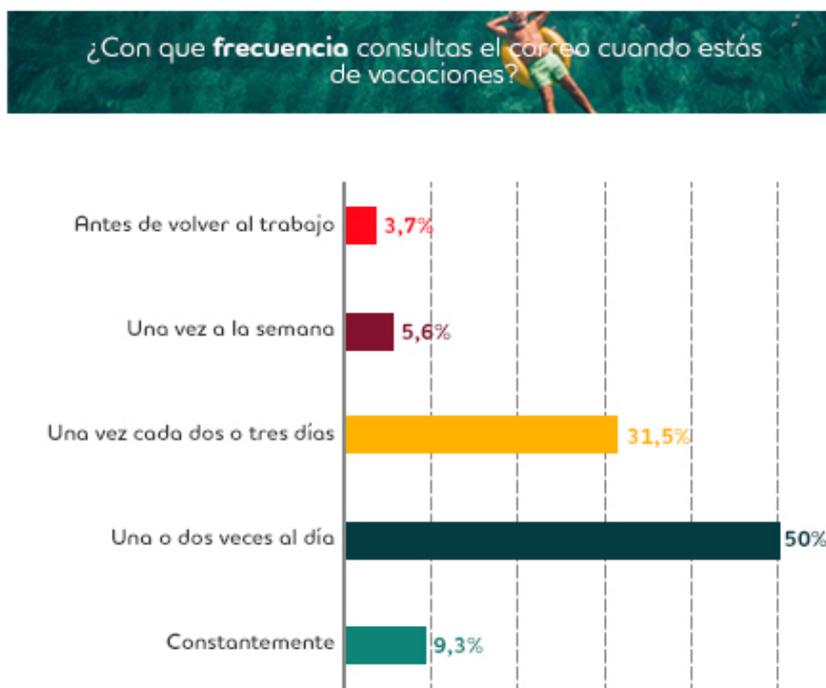


Gráfico 4. Fuente: Encuesta Adecco sobre Desconectar del Trabajo en Vacaciones



Preguntados por este tema, **casi la mitad de los encuestados (el 49,5%) asegura que consulta el correo electrónico de empresa cuando está de vacaciones**. La mitad de ellos lo hace una o dos veces al día y el 9,3% accede al correo corporativo constantemente. El 31,5%, por su parte, lo hace una vez cada dos o tres días y el 5,6% una vez a la semana. Únicamente el 3,7% 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 59,6% reconoce que las atiende aun estando de vacaciones: el 22,9% coge todas las llamadas de trabajo que surgen durante ese período y el 36,7% solo atiende las más importantes. El 40,4% restante no contesta a ninguna llamada si se encuentra de vacaciones.

Consejos para desconectar del trabajo durante las vacaciones

- 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 este período 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.

- 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. 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 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 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 motivos fundamentales que impiden la adecuada desconexión**. 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 muchos 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. De hecho, 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.

The Adecco Group

Adecco es la consultora líder mundial en el sector de los recursos humanos. En Iberia en 2016 hemos facturado 979 millones de euros. Llevamos 36 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 120.000 personas en nuestro país; hemos contratado a más de 21.000 menores de 25 años, un 20,6% más que el pasado año. Y hemos contratado a casi 20.000 personas mayores de 45 años. Hemos formado a más de 35.000 alumnos; y hemos asesorado a más de 4.700 personas gracias a nuestros talleres (760 talleres de Orientación Laboral).

A través de nuestra Fundación hemos integrado en 2016 a casi 4.000 personas con discapacidad, más de 560 mujeres con responsabilidades familiares no compartidas y/o víctimas de la violencia de género, a casi 700 personas pertenecientes a otros grupos en riesgo de exclusión social y a más de 1.120 personas mayores de 45 años. Desde que comenzó nuestra labor hemos realizado en España casi 10 millones de contratos. Invertimos más de 6 millones de euros 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 1.800 empleados. Para más información visita nuestra página web www.odecco.es



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

Luis Perdiguero / Patricia Herencias / Annais Paradela
Dpto. Comunicación The Adecco Group
Tif: 91.432.56.30

luis.perdiguero@adecco.com
patricia.herencias@adecco.com
anais.paradela@adecco.com

Miriam Sarralde / Lorena Molinero
Trescom Comunicación
Tif: 91.411.58.68

miriam.sarralde@trescom.es
lorena.molinero@trescom.es