

## **2 de cada 5 españoles tienen problemas para desconectar en vacaciones**

### **Según el análisis de Bizneo HR, casi el 40% necesita al menos dos semanas para conseguirlo**

Que julio y agosto son los meses vacacionales por excelencia es una realidad sobradamente conocida. Un periodo que muchos trabajadores aprovechan para tomarse su merecido descanso y desconectar de sus obligaciones laborales. Sin embargo, no todos lo consiguen. En concreto y según los datos que maneja Bizneo HR, experta en software de reclutamiento y selección de personal, hasta 2 de cada 5 tienen dificultades para lograrlo, sobre todo si carecen del tiempo necesario. Pero, ¿cuánto tiempo es suficiente y por qué es necesario ese kit kat?

Cuánto tiempo es necesario para desconectar

Así, el análisis de Bizneo HR revela que casi el 40% necesita dos semanas o más para “olvidarse del trabajo” durante la temporada estival. El resto asegura necesitar al menos una entera para conseguirlo. Un mal que aqueja en mayor medida a las mujeres -un 2% más- y a aquellas profesiones cuyo ejercicio requiere de un título universitario -un 13% más que al resto-. Les siguen aquellos que tienen un FP y los bachilleres. Algo que podría estar relacionado con la responsabilidad de los puestos de trabajo a los que tienen acceso -por norma general- las personas con mayor formación.

La edad también influye en esta desconexión: son los jóvenes entre 25 y 35 quienes están más enganchados al trabajo. El dato resulta curioso, pues es justo en esta etapa cuando las inquietudes laborales empiezan a cambiar, y pasan de la preocupación por la superación profesional a la toma de decisiones vinculadas al crecimiento, especialización y estabilidad en el trabajo. En definitiva unas preocupaciones que pueden dificultar esa desconexión.

Pero hacer un paréntesis es sumamente importante, tanto desde el punto de vista de la salud, como del de las relaciones sociales. Y es que seguir enganchado al trabajo puede acabar pasándonos factura. Para empezar es posible que esta actitud termine generando problemas de dependencia o que derive en trastornos como la ansiedad y el síndrome del Burnout. Es clave darse tiempo para realizar actividades placenteras exentas de la presión asociadas a cargo. El entorno familiar y los amigos, asimismo, pueden verse afectados por esa dependencia.

Incluso desde el punto de vista laboral es básico, pues separarse de ese entorno ayuda a los trabajadores a ser más asertivos y a relativizar, pues se produce un desbloqueo mental. Por no hablar de que brinda la oportunidad de cargar las pilas y volver con energías renovadas para enfrentarse a los distintos retos. Incluso se incrementa el rendimiento entre un 10% y un 15%. Algo que no sorprende si se tiene en cuenta que el descanso permite segregar endorfinas así como dopamina y serotonina; y que esto se traduce en una reducción de la ansiedad y los pensamientos negativos.

6 tips para desconectar estas vacaciones

Dicho lo cual, existe una serie de acciones que pueden ponerse en marcha para conseguir desconectar:

**Apostar por la desconexión digital:** es decir, prescindir de aquellas herramientas que se empleen durante el trabajo para no tener la tentación de entrar constantemente a revisar tareas. Modificar la configuración de las apps del para que no entre ningún mensaje indeseable.

**Aprender a delegar:** uno de los focos de estrés que impiden desconectar es el hecho de dejar tareas pendientes. Aquí será importantísimo aprender a delegar y avisar a los compañeros con el suficiente tiempo de antelación, pues en muchos puestos resulta prácticamente imposible dejar todo cerrado. Si no se tiene esta opción otra alternativa es que no aceptar compromisos que no se puedan cumplir.

**Nadie es imprescindible:** razón de más para no revisar el correo constantemente ni preguntar cómo va todo.

**Disfrutar de los ratos de ocio:** como decía Sócrates, son la mejor de las adquisiciones. Lo ideal es centrarse en el entorno y en uno mismo. Valerse de contextos más tranquilos como la playa, la montaña u otros entornos naturales, ayuda.

**Cuidarse:** el estado físico influye directamente en cómo se sienten los individuos. Razón de más para seguir cuidándose en vacaciones. A pesar de la tentación del chiringuito y la cerveza, y de las tapas veraniegas, no conviene descuidar alimentación ni tampoco la actividad física.

**Dejar atrás la planificación:** tras todo el año organizando reuniones, dejar de organizar y darse ese merecido descanso mental será clave. No hacer nada también es necesario de vez en cuando.

Casi 4 de cada 10 trabajadores sufrirán depresión postvacacional

Sin embargo y aunque se consiga desconectar, también se estará expuesto a otro problema más: el del llamado síndrome postvacacional que, tal y como indica Bizneo HR, sufrirán casi el 38% de los trabajadores. Y es que el retorno puede convertirse en una situación muy estresante para muchos trabajadores. El síndrome se manifiesta en forma de estrés, desánimo y falta de adaptación a las rutinas. Otros síntomas son las dificultades para conciliar el sueño, ataques de ansiedad, dolores de cabeza y malestar general.

Afecta en mayor medida a aquellos individuos que carecen de tolerancia a la frustración, y a los que llevan mucho tiempo de vacaciones (más de tres semanas). El entorno laboral es otro aspecto que influye negativamente cuando es hostil.

Precisamente por todo lo dicho la empresa y trabajador deberían planificar las vacaciones de la manera adecuada. En este punto el software de recursos humanos de Bizneo HR puede resultar de gran ayuda, pues permite centralizar en una sola plataforma las vacaciones de todos los empleados,

ver fácilmente aquellas de las que ha disfrutado cada trabajador y coordinarlo con los flujos de trabajo y necesidades tanto de la compañía como de sus empleados.

**Datos de contacto:**

Águeda A. Llorca

Directora de Comunicación de Bizneo

690130275

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Cataluña](#) [Andalucía](#) [Entretenimiento](#) [Recursos humanos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>