

Recursos Humanos Salud laboral

El duro trabajo de conseguir desconectar durante las vacaciones

► El desarrollo tecnológico ha complicado el derecho al descanso

BELÉN RODRIGO

«Las vacaciones son un periodo de excepcionalidad, de poder cambiar los hábitos que tenemos. Una explosión de libertad. Y es recomendable disfrutar de ellas», así de contundente explica Liliانا Arroyo la necesidad de desconectar. Esta investigadora del Instituto de Innovación Social de Esade constata que la llamada desconexión digital parece cada vez más difícil cuando muchos se van de vacaciones con la oficina a cuestas. El móvil, que tanto facilita el trabajo, no nos ayuda en nuestros días de descanso. «Culturalmente tenemos la necesidad de responder» y nos lleva a que esta ruptura con el entorno laboral «sea más difícil».

Son varios los estudios que nos dicen que muchos españoles no logran desconectar en vacaciones. La empresa del Recursos Humanos Randstad afirma que uno de cada cuatro no lo consigue y que son los menores de 25 años los que muestran un mayor ratio de ocupados que no consigue desconectar, con un 30,8%. La consultora Hays, por su parte, asegura en un último informe que el 57% de los profesionales sigue atento al móvil u ordenador de trabajo durante las vacaciones. Según los expertos consultados en este estudio, existen cuatro motivos que reflejan la poca desconexión de los trabajadores durante el verano: «la tecnología, que permite trabajar desde cualquier lugar del mundo; el miedo a ser reemplazado, una preocupación al alza entre los trabajadores; la percepción de que estar ocupado es visto como algo positivo; y la mentalidad impuesta de los jóvenes por encontrar un propósito en su trabajo, que puede conllevar a una presión innecesaria sobre ellos».

«La tecnología no nos facilita la desconexión», afirma a ABC Empresa Luis Pérez, director de Relaciones Institucionales de Randstad España. Y es que incluso hay quien prefiere seguir atento a su correo electrónico «para no regresar y que se le acumule el trabajo». No aprovechar de esos días de descanso como uno se merece no es bueno,



Tensión

«No saber desconectar puede crear tensiones y enfados con la pareja y con los hijos», afirma la profesora de la UOC Silvia Summell

acaba por pasar factura a nuestra salud. «Hay quien siente estrés y ansiedad, bajan sus defensas y tiende a enfermar», afirma a ABC Empresa Silvia Summell, psicóloga y profesora de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). «Acarrea también problemas de memoria y de tensión», añade. Estos síntomas aparecen en aquellas personas que se sienten imprescindibles en su puesto de trabajo, que necesitan saber lo que está pasando en la oficina cuando no están en ella, «tienen mucha responsabilidad y son muy autoexigentes». Según el último informe anual sobre El estado del mercado laboral en España elaborado por Infojobs-ESADE, el 8% de los trabajadores no se cogen más de una semana seguida de vacaciones porque temen que el trabajo no salga adelante en su ausencia. Quienes siguen respondiendo emails, llamadas o whatsapp aunque estén en su tiempo de descanso «suelen ser aquellos que tienen largas jornadas laborales, entre 10 y 12 horas laborales», indica la especialista en salud laboral.

¿Consecuencias de no saber desconectar? «Muchas. En la vida personal y profesional», confirma la docente. Y es que este tipo de actitud «crea tensiones y enfados con la pareja, con los hijos. Tienden además a programar unas vacaciones perfectas ocupando todo el tiempo». Por otro lado, en la oficina «crea malestar entre los que se quedan y genera desconfianza», subraya. Por eso aconseja hacer un esfuerzo para prescindir de las tecnologías, sobre todo si se tienen hijos. Y si resulta imposible «elegir una hora del día que no estropee los planes familiares para consultar el email y resolver asuntos», aconseja.

Para los expertos de la consultora Hays «hay una fina línea entre trabajar duro y trabajar de manera obsesiva dañando la productividad y, lo que es peor, la salud mental y las relaciones personales». Por eso se recomienda la desconexión total en vacaciones, para un mejor descanso físico, la reducción de los niveles de estrés y el desarrollo de nuevas ideas.

Modo vacaciones

Liliana Arroyo habla del modo vacaciones de nuestros móviles para revindicar ese tiempo que las personas necesitan para regenerarse. Reflexiona sobre la forma en la que hoy las personas viven ese tiempo de descanso, «subiendo fotos de los lugares en los que están». Y es que romper vínculos con los dispositivos «nos permite hacer muchas cosas» pero «no estamos entrenados para tener vacaciones de los dispositivos», matiz. Cree que hace falta más sentido común para utilizar los móviles pero no se puede olvidar que «el móvil es un apéndice para los jóvenes, forma parte de su grupo de amigos y lo necesitan para conectar con los otros».

57%

Es el porcentaje de profesionales que siguen atentos a sus móviles en vacaciones, según la consultora Hays

«descansar y desconectar es el principal objetivo de las vacaciones», afirma Luis Pérez. Recuerda que la primera semana del periodo vacacional es la que más difícil nos supone olvidarnos de los temas laborales y que se va consiguiendo poco a poco. Por eso, «tres semanas seguidas de vacaciones es aceptable para la desconexión». Hay profesiones más técnicas que facilitan esa desconexión «porque su tarea la ejerce otra persona que le sustituye» mientras que para otros es mucho más complicado, como puede ser aquellos que tienen su propio negocio.

Esa imposibilidad de dejar de lado todo lo relacionado con el trabajo por unos días, semanas o incluso un mes

Reconocido por ley

El pasado mes de diciembre entró en vigor la ley orgánica LOPDGGD que reconoce por primera vez en España, en el artículo 88, la legalidad del derecho a la desconexión digital en el ámbito de la relación laboral. Una innovación social ya existente en Francia y en algunas empresas en nuestro país, como el de la aseguradora AXA. Una ley que busca proteger la salud de los trabajadores garantizando tiempo de descanso, permisos y vacaciones a a vez que se protege su intimidad.