

Guía para olvidarse del trabajo.... en vacaciones

(José Antonio Carazo)

¿Cómo afectan las vacaciones a los trabajadores? ¿Ha incidido la crisis en los días de descanso de los empleados o en sus tareas? El estudio “Randstad Workmonitor” ya ha indagado sobre otras cuestiones del mercado laboral, como el miedo a perder el empleo o el grado de satisfacción laboral (muestra de 23.058 encuestas online). En esta ocasión, el informe se centra en la capacidad que tienen los trabajadores de desconectar de su trabajo durante sus vacaciones.

En primer lugar, un 36,3% afirma que piensa en el trabajo durante sus vacaciones, una cifra sensiblemente superior a la del año pasado, que se situaba en un 25%. Esta es una tendencia habitual entre los trabajadores y la crisis parece que ha hecho mella en este sentido, haciendo que los empleados se encuentren más preocupados por su futuro profesional, incluso durante su descanso. Algo que no es de extrañar si tenemos en cuenta que un 42% de encuestados contesta llamadas y/o correos electrónicos durante sus días de descanso, lo que a priori dificulta la posibilidad de desconectar.

Aunque no es el miedo a perder el empleo en lo que piensan los empleados, sino en mejorar su puesto de trabajo: un 31% reconoce que reflexiona sobre posibles mejoras. Estas cifras no obstante van en línea con el resto de Europa: un 31,7% de franceses piensan en el trabajo; también lo hacen un 40,2% de alemanes y sólo un 27,2% de holandeses.

Este año, más trabajo antes de vacaciones

La crisis también ha dañado las expectativas y formas de trabajo, ya que un 41% de empleados afirma que este año será más difícil cuadrar las vacaciones con el resto de compañeros que en anteriores ejercicios, debido a las reducciones de plantilla. La recesión también ha incidido en el estrés y preocupación de los empleados, tal y como demuestra que hasta un 59% de consultados por Randstad reconoce que este año necesita más vacaciones de lo habitual.

Cómo desconectar

El descanso no sólo es adecuado sino necesario para la salud de los trabajadores. Fomentar y propiciar que los empleados desconecten durante su tiempo libre debe ser una regla más de las políticas de recursos humanos de las compañías. Tal y como aludían los propios empleados, la crisis ha incidido en un aumento de tareas y estrés en los equipos, que unido al miedo a la posibilidad de perder un empleo ha hecho que los trabajadores estén esperando ansiosamente la llegada de sus vacaciones. De hecho, el descanso es necesario para incrementar la productividad de los trabajadores: un 69,9% reconoce que rinde mejor cuando ha tenido al menos un día libre.

¿Cómo prepararse antes de irnos de descanso? Los trabajadores pueden seguir una serie de pautas que a buen seguro les ayudarán a la hora de abandonar su puesto durante unos días.

1. La dirección de la compañía debe dar ejemplo. Los directivos y mandos de la empresa deben “predicar con el ejemplo”, evitando contactar con sus empleados y respetando sus periodos de vacaciones.
2. Disfrutar de un periodo largo de vacaciones al menos una vez al año. La mayoría de trabajadores necesita al menos dos semanas de vacaciones para poder desconectar, por eso es conveniente elegir una vez al año un periodo largo de descanso para olvidarse del trabajo. La mayoría de consultados reconoce que necesita al menos dos semanas para desconectar.
3. Evitar conectarse. La conectividad es útil en el día a día, pero dificulta la necesidad de desconectar. Para “desconectar” es necesario dejar el móvil y el e-mail apartado lo máximo posible.
4. Planificar. La organización y la planificación sirven para evitar problemas de última hora y ayudan a que el empleado se vaya más tranquilo de vacaciones. Dentro de esta planificación también se debe incluir aquellas tareas que nos encontraremos a la vuelta, de esta manera el retorno también será más sencillo.
5. Delegar tareas. Muchos trabajadores, en especial aquellos con más responsabilidad, no son capaces de delegar su trabajo a otros compañeros y por tanto tienen más problemas para desvincularse de su día a día, incluso en vacaciones.
6. Cambiar la rutina en vacaciones. Aunque sea sólo por unos días, es conveniente cambiar la rutina diaria y los horarios, bajando el ritmo de actividad.