

[Según una encuesta realizada por Randstad a 1.083 personas](#)

## Uno de cada cuatro trabajadores no consigue 'desconectar' del trabajo durante sus vacaciones

- Un 70% de los trabajadores mantiene contacto con su empresa a través del teléfono y un 21% a través del e-mail
- A los nacionales les cuesta más desconectar que a los extranjeros
- Las mujeres, en especial de 30 a 45 años, son las que están más "enganchadas" a su empleo, manteniendo algún tipo de comunicación con su empresa
- Los profesionales de Castilla-La Mancha, Galicia y Murcia son los que tienen más dificultades para olvidar el trabajo

**Madrid, 27 de julio de 2009.-** España es un país tradicional ante el periodo de vacaciones, ya que las empresas reducen su producción y servicios durante el verano, sobre todo en el mes de agosto. Sin embargo, romper con la rutina durante los días de descanso no es algo fácil y cada vez es más habitual que los trabajadores permanezcan en contacto con su empresa, en especial gracias al auge de las nuevas tecnologías y los nuevos canales de comunicación *online*.

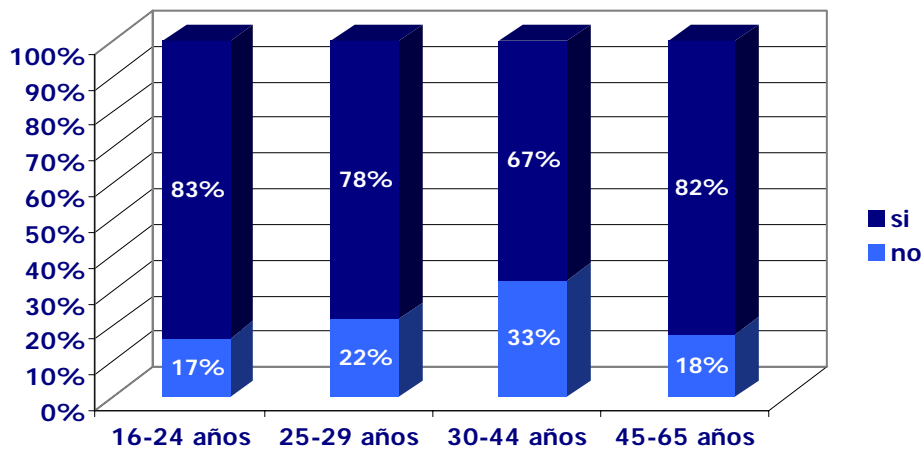
Randstad, líder en España en soluciones de recursos humanos, ha profundizado sobre este aspecto para saber cómo los trabajadores concilian su vida personal y laboral durante las vacaciones y en especial en este momento de incertidumbre económica. Según una encuesta realizada a una muestra aleatoria de 1.083 personas repartidas por toda la geografía española, **uno de cada cuatro trabajadores no desconecta durante sus días de descanso**. Esto significa que si bien el 75% consigue romper en más o menos tiempo con su rutina diaria, todavía hay un 25% de empleados que sigue pensando en el trabajo durante la totalidad de sus días de asueto. **De los que sí consiguen desconectar, uno de cada cinco trabajadores necesita al menos dos semanas** (19%).

La explicación se puede encontrar en la interferencia que supone el trabajo incluso durante las vacaciones. Y es que **cerca del 40% de los consultados reconoce que mantiene algún tipo de contacto con su empresa durante sus días fuera del lugar de trabajo**, principalmente a través del teléfono.

### **De 30 a 45 años es cuando más nos cuesta desconectar**

Tal y como se mencionaba anteriormente, un 75% de encuestados logra desconectar a medida que sus vacaciones avanzan. Sin embargo, la edad, así como las responsabilidades y tareas asociadas que suelen acompañar a cada generación en cada momento, apunta a un factor determinante a la hora de ayudarnos a disfrutar más o menos de los días de descanso.

### ¿Desconectas durante tus vacaciones?



**En la franja de los 16 a 25 años un 83% de encuestados señala que logra desconectar del trabajo durante sus vacaciones.** Esta cifra tan alta es posible gracias a que siete de cada diez jóvenes no mantiene ningún contacto con su empleo cuando está de vacaciones. En este grupo de edad destaca que los más preocupados por mantener relación con su empleo son las personas con estudios básicos, quizá porque también son ellos uno de los colectivos más afectados por la crisis y con más dificultades para acceder a un nuevo empleo.

Quando los **trabajadores tienen entre 25 y 30 años**, la situación cambia. Aunque un 78% de los consultados reconoce que desconecta durante las vacaciones a medida que estas avanzan, **un 38% reconoce que mantiene contacto con su empresa**, sobre todo por teléfono. Son las personas con estudios universitarios de esta franja de edad los más vinculados a su puesto de trabajo: en esta categoría asciende hasta un 55% los que reconocen estar pendientes de su puesto. Esto puede tener su explicación en que es este momento el inicio de su trayectoria profesional y cuando se sienten más inseguros ante el empleo.

**El grupo de trabajadores de entre 30 y 44 años es al que más le cuesta desconectar.** Un 33% de consultados de este grupo reconoce que no consigue desconectar en vacaciones, el porcentaje más alto por edad. Y también tardan más en hacerlo. De los que afirman que son capaces de olvidarse del trabajo, un 56% lo hace durante la primera semana, un 25% tarda alrededor de una semana y un 19% necesita al menos dos semanas para conseguirlo.

**Quando los profesionales tienen entre 45 y 65 años desconectar del trabajo parece más sencillo:** así lo hacen el 82% de los consultados por Randstad, la mayoría rápidamente (el 62% del total). Aquí las mayores diferencias se dan por género: ellas desconectan más que ellos, pero la explicación se encuentra en el tipo de puestos a los que tienen acceso cada uno de ellos. Las mujeres mayores de 45 años han tenido en muchos casos que compatibilizar su carrera profesional con su posición como centro familiar, por lo que han tenido que buscar trabajos que les permita compatibilizar su vida personal y laboral. Esto las ha llevado a ocupar puestos de menos responsabilidad. Este motivo podría explicar porque mantienen menos contacto con su empleo que otros candidatos (sólo un 18% mantiene algún tipo de contacto con su empleo durante sus vacaciones) y a desconectar más rápidamente en lo laboral (el 65% lo hace en menos de una semana). Su mayor carga familiar durante las vacaciones contribuiría a que su foco se alejase de mundo laboral moviéndolo a su responsabilidad mayor como centro de familia.

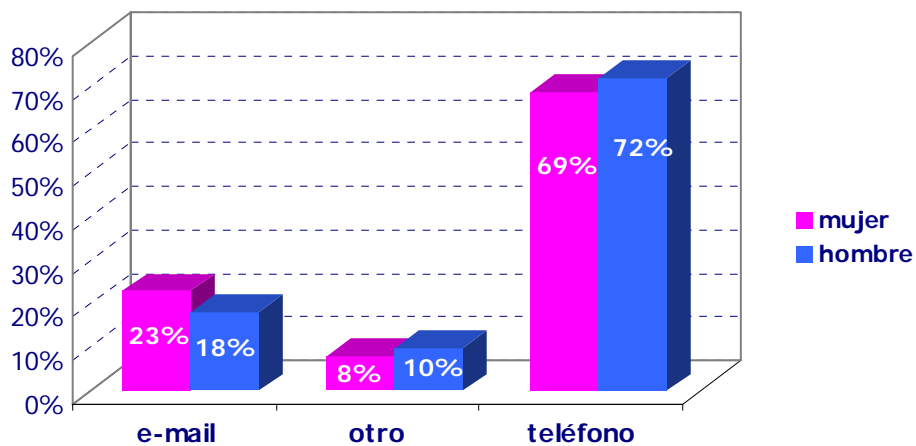
Otro punto destacado del informe es que los extranjeros desconectan con más facilidad que los nacionales: así lo afirman un 84% de consultados por Randstad, frente al 74% de los españoles.

### Las mujeres, de 30 a 45 años, las que están más 'enganchadas' a su empresa

Las nuevas tecnologías, en especial la telefonía móvil, han propiciado que las personas estén localizables en todo momento, facilitando la conciliación y el teletrabajo en muchos casos y eliminando las barreras geográficas.

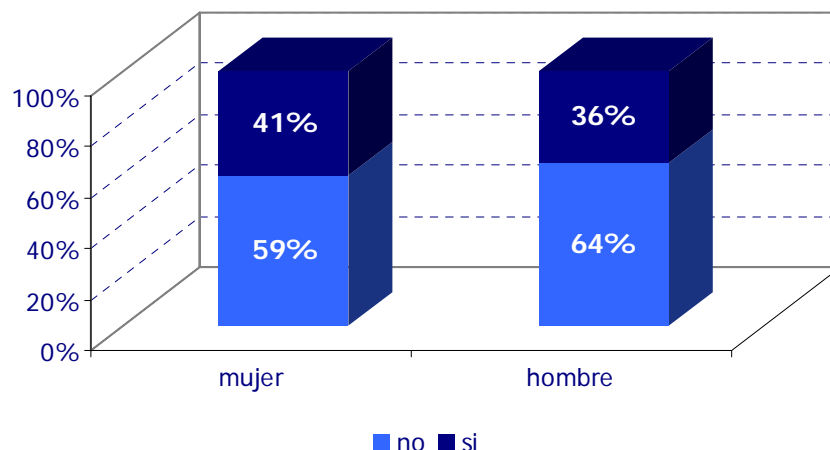
Pero a veces también fomentan que el trabajador esté "enganchado" continuamente a estos aparatos o que no tenga excusa para no estar accesible. Según los datos obtenidos por Randstad, un 70% de consultados utiliza el teléfono para ponerse en contacto con su empresa, mientras un 21% elige el e-mail y el 9% se decanta por otro tipo de opciones.

### ¿Cómo te mantienes en contacto con tu empresa?



Si se analizan los datos de quienes están más conectados con su empresa durante las vacaciones, destaca que la mayoría son mujeres: ellas mantienen algún tipo de contacto con su empresa en un 41% de los casos, frente al 36% en el caso masculino.

### ¿Mantienes contacto con tu trabajo durante tus vacaciones?



Es decir, **seis de cada diez mujeres mantiene algún tipo de contacto con su empresa durante su periodo vacacional**. Sin embargo, consiguen olvidarse más fácilmente del trabajo que sus compañeros masculinos.

Esta respuesta arroja que las mujeres están más vinculadas a su empleo justamente en el tramo de edad de 30 a 45 años. Esto se puede explicar gracias a que es en este momento cuando las mujeres tienen que compatibilizar trabajo y familia y también cuando logran la oportunidad de acceder a puestos de más responsabilidad. Saben que no pueden permitirse estar ausentes de su puesto de trabajo, pero compatibilizan ocio y trabajo a través de distintas vías.

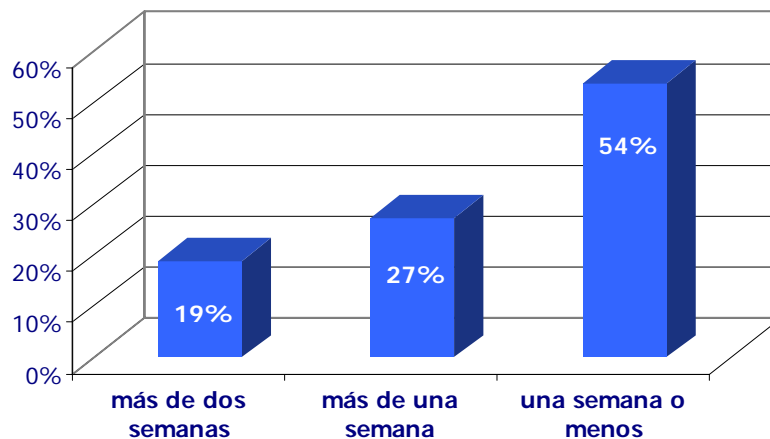
Cuando mantienen contacto con su empresa, utilizan sobre todo el teléfono, en un 69% de los casos, o el e-mail, en un 23%, cinco puntos más que los hombres.

### ¿Cuánto tardamos en desconectar?

Según recoge el Estatuto de los Trabajadores, las empresas deben acordar con sus empleados la distribución de las vacaciones, siendo prioridad de la compañía elegir 15 días y del empleado los otros 15 días naturales. Esta distribución de descanso suele reflejar las necesidades de la empresa, ya que en la mayoría de los casos los trabajadores eligen sus vacaciones cuando también disminuye la carga de tareas.

Sin embargo, aunque distintos estudios indican que la forma de hacer más llevadera la carga anual de trabajo es repartiendo las vacaciones en distintos periodos de tiempo, los profesionales parecen reconocer algo distinto.

### ¿Cuánto tiempo tardas en desconectar?



Tal y como se comentaba al principio, **uno de cada cinco trabajadores reconoce que en menos de una semana ha desconectado**, un 27% necesita al menos una semana y hasta un 54% logra disfrutar plenamente su descanso en pocos días. Estos datos ponen de manifiesto que, en su gestión de personal, las empresas deberían tener en cuenta este factor a la hora de distribuir el descanso de sus empleados.

### Baleares y vascos son los que más desconectan

Cuando se trata de desconectar, parece que no hay un síntoma claro de quienes lo tienen más fácil. Según los datos obtenidos por Randstad, los que se centran en sus vacaciones con más facilidad son los baleares y vascos. Mientras que por el contrario, los que parecen tenerlo más difícil son los gallegos y castellano-manchegos.

No es difícil identificar estos datos, son justamente vascos y baleares los que mantienen menos contacto con su empresa durante los días de descanso: tres de cada cuatro así lo confirma. Esto indica que seguir vinculado a la empresa, aunque sea fuera del propio lugar de trabajo, es un factor determinante para no aprovechar al máximo las vacaciones.

	¿Desconectas en tus vacaciones?		¿Mantienes contacto con tu trabajo en vacaciones?	
	no	si	no	si
Andalucía	30%	70%	61%	39%
Aragón	35%	65%	70%	30%
Asturias	39%	61%	57%	43%
Baleares	10%	90%	75%	25%
Canarias	33%	67%	51%	49%
Castilla y León	29%	71%	63%	37%
Castilla-La Mancha	44%	56%	22%	78%
Cataluña	18%	82%	62%	38%
Com. Valenciana	23%	77%	63%	37%
Extremadura	30%	70%	30%	70%
Galicia	43%	57%	49%	51%
Madrid	19%	81%	53%	47%
Navarra	33%	67%	50%	50%
País Vasco	13%	87%	77%	23%
Murcia	40%	60%	70%	30%
La Rioja	20%	80%	70%	30%
Total	25%	75%	61%	39%

### Consejos para desconectar en vacaciones

Las vacaciones son un derecho del trabajador, al igual que otros periodos de descanso estipulados por la normativa vigente. Pero para que éste logre aprovechar plenamente sus días de asueto se deben propiciar una serie de medidas que favorezcan que el empleado pueda desconectar.

En este sentido, son los directivos en sus diferentes jerarquías los que deben respetar los días de descanso de sus equipos, así como evitar interferencias en la vida personal de sus trabajadores.

Con cincuenta años de experiencia en soluciones de recursos humanos, Randstad ofrece a empresas y trabajadores los siguientes consejos para desconectar:

- **Formar a los directivos y predicar con el ejemplo.** Los directivos y mandos intermedios de la compañía tienen un reflejo en los hábitos de los empleados. No hay conciliación posible si no se fomenta desde la dirección de la empresa.
- **Ajustar las vacaciones a la capacidad de desconexión.** Tal y como recoge el informe de Randstad, unos días sueltos no sirven para desconectar para muchos empleados. Es necesario elegir una vez al año un periodo largo de descanso para olvidarse del trabajo.
- **No encender el ordenador.** Otro de los puntos señalados es la conectividad. El profesional debe evitar estar pendiente del móvil, e-mail o PC, ya que así será más fácil desvincularse temporalmente del empleo.
- **Planificar las vacaciones.** La organización y la planificación sirven para evitar problemas de última hora y ayudan a que el empleado se vaya más tranquilo de vacaciones.

- **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.
- **Tener un último día de trabajo tranquilo.** Una vez organizado el trabajo, es preferible que el último día todo esté planificado para evitar el estrés del último día.
- **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.

### Análisis de la muestra

Randstad elabora periódicamente estudios sobre temas de actualidad del mercado laboral para conocer la valoración de candidatos y empresa ante el empleo. Este sondeo sobre la vinculación de trabajo y vacaciones se realizó a una muestra de 1.083 personas por toda la geografía española durante el mes de julio de 2009, con un posible error muestral del 3'2% respecto del total de trabajadores contratados por ETT en toda España.

### RANDSTAD

Randstad es líder en soluciones de recursos humanos en Iberia. Nuestra gama de servicios va desde el trabajo temporal y fijo hasta soluciones inhouse, profesionales, selección y reclutamiento y soluciones de recursos humanos. Desde la adquisición de Vedior en 2008, el Grupo Randstad es el segundo mayor grupo de servicios de recursos humanos en el mundo, con una fuerte presencia en Australia, Bélgica, Canadá, Francia, Alemania, India, Luxemburgo, Países Bajos, España, Suiza, Polonia, Portugal y sudeste de Estados Unidos. Randstad tiene más de 34.000 empleados en 5.200 oficinas ubicadas en 52 países alrededor del mundo. Las ventas combinadas de Randstad y Vedior ascendieron a 17.200 millones de euros en 2008. Randstad fue fundada en 1960 y tiene su sede central en Dimen, Holanda. Randstad Holding cotiza en la Bolsa NYSE Euronext Amsterdam, donde también cotizan las opciones por acciones de la compañía. En julio de 2004 nació la Fundación Randstad por la igualdad de oportunidades en el empleo en España. Para más información: [www.randstad.es](http://www.randstad.es).

#### Comunicación externa de Randstad:

Leticia Serrano / 91 490 62 19 / [leticia\\_serrano@randstad.es](mailto:leticia_serrano@randstad.es)

Ignacio Raich / 93 587 75 04 / [ignacio\\_raich@randstad.es](mailto:ignacio_raich@randstad.es)