

La importancia de desconectar en vacaciones

Después de un año de tanto desgaste emocional, darse la oportunidad de desconectar se vuelve más importante que nunca

🕒 Leer 7 minutos

El verano es, por excelencia, la época del año en la que las personas podemos disfrutar de nuestro tiempo libre durante las vacaciones y recuperar la energía que necesitamos para volver motivados y con ganas de dar lo mejor de nosotros mismos. Sin embargo, pasar del trabajo al relax de las vacaciones no es tarea fácil. En Steelcase creemos que un pilar básico para la productividad de los empleados es la salud física, cognitiva y emocional. Las empresas juegan un papel fundamental a la hora de fomentar este aspecto y, para ello, deben seguir ciertas pautas que explicamos a continuación:

Permitir la desconexión adecuadamente durante las vacaciones

Las vacaciones son un derecho fundamental de los trabajadores, y la legislación es muy clara sobre este aspecto. A menudo, encontramos empleados que durante sus vacaciones no son capaces de poner pausa y se llevan el ordenador y el móvil para seguir pendiente de los temas urgentes. Esto, sin lugar a duda, contrarresta la capacidad de desconectar y recargar energías para hacer que la vuelta sea lo más positiva posible.

Las empresas pueden ayudar a sus trabajadores dejándoles desconectar durante sus vacaciones, independientemente de las urgencias que puedan surgir. Deben fomentar entre sus empleados que se enfoquen en disfrutar de sus días de descanso, que apaguen sus canales de comunicación laboral y que cambien de rutina durante unas semanas. Esta rutina puede incluir más horas de sueño, realizar actividades que no podemos hacer en nuestro día a día por falta de tiempo, disfrutar de la compañía de la familia y amigos durante períodos más largos o, sencillamente, no hacer nada.

La importancia de esta desconexión resulta fundamental para la salud física, mental y emocional. De esta forma, evitaremos futuros problemas de salud ocasionados por el estrés. De lo contrario, el nivel de motivación y el rendimiento bajarán.

Ayudar a reducir el estrés

Numerosos estudios concluyen que casi la mitad de los españoles en activo han reconocido haber sufrido estrés por causas relacionadas con el trabajo. Todos somos conscientes de que el estrés es una de las principales causas de riesgo para la salud física y mental. Brindar las herramientas adecuadas a nuestros empleados supondrá una enorme inversión en el bienestar general de nuestra plantilla. Poniendo en práctica una serie de iniciativas, incluyendo la desconexión durante las vacaciones, reduciremos en gran medida el riesgo de aparición del Síndrome de Burnout en las empresas.

De hecho, según [un estudio que hemos realizado sobre el bienestar en los espacios de trabajo](#), el 60% de las jornadas laborales que se pierden cada año pueden atribuirse a estrés, y solo el 56% de los trabajadores reportaron que su entorno de trabajo les permitía sentirse relajados y calmados.

¿Y para cuándo vuelvan a la oficina?

Muchas organizaciones ya se están planteando el regreso paulatino de sus trabajadores. La vuelta del verano es un buen momento para ello, pero tenemos que tener en cuenta algunos aspectos para no desequilibrar el bienestar de nuestros trabajadores.

Fomentar el bienestar

Las empresas pueden tomar un papel de liderazgo a la hora de brindar herramientas y soluciones que fomenten el bienestar y la salud cognitiva y emocional de los trabajadores. El bienestar, además, va mucho más allá de la ergonomía y obedece a los siguientes aspectos: mostrarse completamente participativo en el trabajo, demostrar autenticidad en nuestra vida profesional, gozar de optimismo, sentirse conectado con otras personas, disfrutar de vitalidad física e intelectual y creer que tenemos un objetivo claro con nuestro trabajo.

Para conseguir este bienestar, los líderes de las organizaciones deberán brindar herramientas que ayuden a equilibrar la vida personal y laboral, mejorar constantemente los espacios de trabajo y ofrecer reconocimiento cuando sea necesario. Además, de cara a que el talento se quede dentro de la organización también tendrán que ofrecer formación constante de calidad, fomentar un buen ambiente laboral, promover la participación de los trabajadores e incentivar un estilo de vida saludable que ponga mucha atención a la salud cognitiva de los empleados.

Ofrecer un abanico de espacios entre los que puede elegir

Según el estudio citado previamente, **si nos fijamos en los espacios abiertos y cerrados en las oficinas, tienen un impacto directo en la concentración de los empleados y, por tanto, en su productividad.** Dicho estudio arrojaba la conclusión de que solo el **54% de los empleados son capaces de trabajar en espacios abiertos sin interrupciones**, lo que indica que tenemos casi a la mitad de nuestra plantilla lidiando con problemas de concentración por una cuestión de tipología de espacio.

Un abanico de espacios abiertos y cerrados cubre la necesidad de las personas de disponer de espacios donde puedan trabajar en equipo o concentrarse, donde los usuarios tengan el control y puedan elegir qué espacio utilizar en función de la actividad que tengan que desempeñar en cada momento.

Además, este estudio realizado a nivel mundial puso de manifiesto que España es el segundo país después de Francia que menos posibilidades brinda a sus empleados de elegir y controlar el espacio de trabajo. Sin embargo, **cuanto mayor es la capacidad de elección sobre el entorno de trabajo, mayor será la satisfacción y el rendimiento de nuestros empleados, además de aumentar el sentimiento de pertenencia a la compañía y la productividad.**

Este aspecto, además, está directamente relacionado con la posibilidad de teletrabajar. Más de la mitad de los empleados encuestados manifestaron que no tienen posibilidad de elegir teletrabajar, lo que reduce su calidad de vida y su libertad a la hora de organizarse en el día a día. **Por todo ello, el descansar en vacaciones toma mayor relieve.**

