

Lugar y fecha:	Madrid	27 de julio de 2015
----------------	--------	---------------------

[Randstad Workmonitor: desconectar en vacaciones](#)

El 28% de los trabajadores españoles no es capaz de desconectar del trabajo durante sus vacaciones

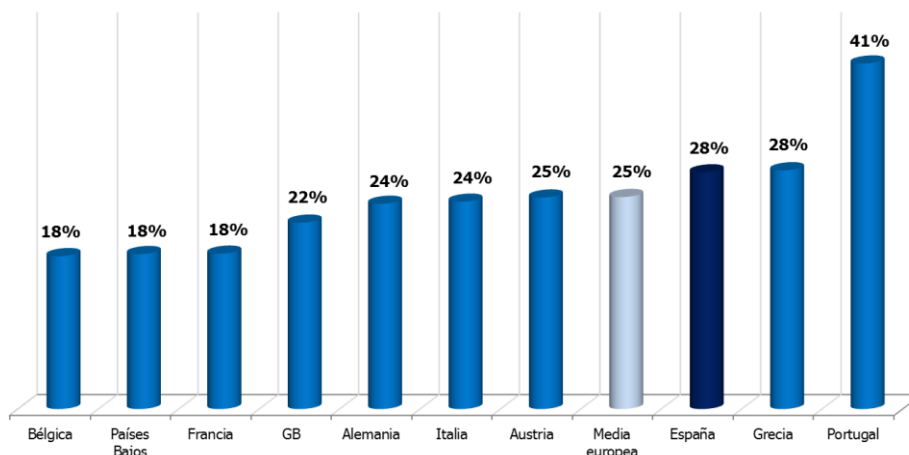
- España se sitúa por encima de la media europea en porcentaje de trabajadores que no logra desconectar en vacaciones
- El 67% de los empleados reconoce que atiende llamadas o correos electrónicos fuera de su horario laboral cuando lo considera relevante
- Cuatro de cada diez profesionales reconocen que se sienten presionados para responder a llamadas y e-mails de trabajo durante el periodo estival

Madrid, 27 de julio de 2015.- La llegada del periodo estival supone, para numerosos trabajadores en España, el momento de disfrutar de un merecido descanso tras el esfuerzo realizado durante el año. Para otros, como aquellos que trabajan en sectores relacionados con el comercio, la hostelería y el turismo, es una época en la que aumenta su volumen de trabajo. Además, un elevado porcentaje de profesionales tiene la oportunidad de acceder al mercado laboral a través de un contrato de duración determinada, bien sea para sustituir a quienes cogen vacaciones o para reforzar plantillas de las compañías que aumentan su trabajo.

En este sentido, Randstad ha realizado un análisis de la situación de los profesionales durante sus vacaciones a través de la encuesta Randstad Workmonitor, un estudio trimestral que cuenta con 15.000 entrevistas a trabajadores de más de 30 países.

Según el análisis de Randstad, el 28% de los trabajadores españoles reconoce que no es capaz de desconectar del trabajo durante sus vacaciones. Es decir, casi tres de cada diez empleados afirman que siguen centrados en su empleo durante su periodo estival. Se trata de un porcentaje que se sitúa por encima de la media europea, que alcanza el 25%.

Porcentaje de trabajadores que no desconecta en vacaciones (2ºT 2015)



Fuente: Randstad Workmonitor 2015

Portugal, Grecia y España son los tres países europeos donde más difícil resulta desconectar a los trabajadores, todos ellos por encima del 25% de la media europea. En el caso de Portugal el porcentaje se eleva hasta el 41%, mientras que Grecia se sitúa al nivel que España, en el 28%.

En el lado opuesto se encuentran países del centro de Europa, como Bélgica, Países Bajos y Francia, donde el porcentaje está en el 18%. Le sigue Gran Bretaña, con un 22%, mientras que Alemania e Italia alcanzan el 24% en ambos casos.

Dos de cada tres españoles se ocupan de temas de trabajo fuera de su jornada laboral

Los motivos que llevan a los profesionales a seguir pendientes de su actividad profesional son múltiples. Sin embargo, un elevado porcentaje de los encuestados coincide en la presión que sienten por parte de sus superiores o empresas para estar permanentemente conectados. En concreto, el análisis de Randstad revela que cuatro de cada diez trabajadores en España (41%) afirman sentirse presionados para responder a llamadas y e-mails durante sus vacaciones.

Durante el resto del año, más allá del periodo estival, el porcentaje de trabajadores *always-connected* es muy superior. Según Randstad Workmonitor, el 67% de los trabajadores españoles reconoce que atiende llamadas de trabajo y correos electrónicos fuera de su horario laboral cuando los considera convenientes o importantes, y más de la mitad de ellos reconoce que responde estos temas de forma inmediata.

Recomendaciones para desconectar en verano

Randstad, como empresa líder en soluciones de recursos humanos en España, aconseja a los profesionales que sean capaces de abstraerse del trabajo y dejar atrás los problemas laborales durante sus vacaciones de verano. De esta manera, el profesional disminuirá su nivel de estrés y se reincorporará a su puesto con energías renovadas y una mayor frescura, lo que deriva en un mejor rendimiento laboral. Las cinco recomendaciones de Randstad para desconectar son:

- **Planificar detalladamente las vacaciones con el resto del equipo.** Uno de los aspectos más importantes para los profesionales en esta época es la capacidad de delegar sus tareas en aquellos miembros del equipo que cubrirán su periodo estival; de esta manera, la calidad del servicio no se resentirá. Para ello, se debe comunicar interna y externamente qué persona se encargará de la sustitución y dejarle la información clara y accesible para poder atender las necesidades que surjan. El empleado delegará su trabajo, si bien debe ser consciente de que otros delegarán en él en su momento.
- **Cerrar temas antes de marcharse en las vacaciones.** La cantidad de temas pendientes que deja el profesional sin cerrar aumentan su preocupación durante sus vacaciones. Lo ideal es tener la agenda completamente limpia durante los días libres y prever el trabajo que habrá que continuar cuando vuelva de su periodo estival.
- **Practicar deporte.** El ejercicio físico ayuda a olvidarse de la rutina laboral y ordenar las ideas. A pesar de que durante el resto del año no se haya practicado con regularidad, las vacaciones aumentan el tiempo libre y suponen un momento ideal para comenzar con este saludable hábito.
- **Redes sociales sí, pero sólo para divertirse (y cuidado con lo que se comparte).** Las redes sociales suponen, para un gran número de profesionales, una extensión de su trabajo y una fuente de información vital. Sin embargo, en verano, es recomendable moderar su uso. Se pueden utilizar las redes sociales para contactar con amigos o familiares o para compartir los momentos especiales, pero siempre teniendo mucho ojo con lo que se publica en ellas.

- **Apagar el móvil, al menos durante unas horas.** La implantación definitiva de los teléfonos inteligentes como una prolongación del brazo ha llevado a los trabajadores a convertirse en empleados *always-connected*. Las vacaciones suponen el momento idóneo para mantenerlo apagado, al menos, durante unas horas al día. Esto ayudará al profesional a relajarse y desconectar del entorno laboral de manera definitiva.

Sobre Randstad Workmonitor

Este estudio se lanzó en Holanda en 2003, después en Alemania y ahora cubre 32 países en todo el mundo. Con una publicación trimestral, el informe ofrece tendencias tanto locales como globales en el mundo del empleo. Para el análisis se realiza una encuesta online en población de entre 18 y 65 años que trabajen un mínimo de 24 horas a la semana. Para la oleada del segundo trimestre de 2015 ha contado con una muestra total de más de 15.000 entrevistas.

Randstad en el mundo y en España

Randstad es la empresa líder en España en soluciones de Recursos Humanos, haciendo posible que cada día 32.000 personas en nuestro país tengan un empleo. Trabajamos para aumentar la empleabilidad de los trabajadores y ofrecemos anualmente más de 600.000 horas de formación. Con más de 50 años de experiencia en el mercado laboral y con sede en Diemen, Holanda, Randstad Holding cotiza en la Bolsa NYSE Euronext Amsterdam. Ofrecemos a nuestros clientes un servicio global en consultoría de recursos humanos: selección de profesionales, externalización de tareas, desarrollo de planes e implementación ad hoc de formación, contratación temporal y procesos de recolocación. En el mundo somos 29.000 empleados en 39 países. En España somos un equipo de más de 1.500 personas y más de 250 oficinas. Randstad ha sido elegida una de las mejores empresas para trabajar por la consultora internacional Great Place to Work en 2015. Podrás acceder a nuestros servicios para empresas o candidatos en www.randstad.es y podrás hablar con nosotros a través de RRSS en @randstad_es en Facebook, LinkedIn, Google+ y nuestro canal de Youtube.

Randstad España	Nombre	Contacto
Departamento de comunicación	Leticia Serrano	leticia.serrano@randstad.es / 686 991 238
	Patricia Martínez	patricia.martinez@randstad.es / 610 897 820
Agencia de comunicación: Román y Asociados	Javier Aguilar	j.aguilar@romanyasociados.es / 915 915 500
	Natalia Martín	n.martin@romanyasociados.es / 915 915 500