

IBEX 35 ▼ -0,03%

/ EUROSTOXX 50 ▼ -0,71%

/ S&amp;P 500 ▲ 0,91%

/ EUR X USD ▼ -0,026%

/ PETROLEO BRENT ▼ -0,457

## CincoDías

**ACTUALIDAD** Sigue en directo el Foro Futuro: la colaboración público-privada para impulsar la recuperación »

Fortuna

GESTIÓN >

### Cómo aprovechar las vacaciones en tiempo de teletrabajo

- Desconectar es un reto cuando el lugar de descanso es también la oficina



ANA MUÑOZ VITA



GETTY IMAGES

[Ir a comentarios](#)

Madrid | 16 JUL 2020 - 06:24 CEST

Lograr desconectar es el gran reto de las vacaciones para muchos profesionales, especialmente en tiempos de teletrabajo, cuando el espacio en el que se desempeña la jornada laboral es el mismo en el que se descansa.

**“Hemos cogido el hábito de llevar la oficina en el bolsillo**, sea el móvil, la tableta o el portátil. Estamos muy acostumbrados a estar siempre conectados y nos cuesta parar”, expone Elisa Sánchez, del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Un problema que se acentúa tras unos meses complicados y muy intensos. “Estamos entrando en las vacaciones en una situación en la que nunca habíamos estado: saliendo de un teletrabajo confinado en el que los límites entre la jornada laboral y el ocio estaban muy difuminados”, apunta Ximena Jarrín, gerente de PeopleMatters. Una rutina que podría continuar en verano. **“Mucha gente no se va a ir de viaje por miedo al contagio**, va a pasar mucho tiempo en casa y, aunque intenten desconectar, sí saben que adelantar tareas va a hacer que la vuelta sea más

ligera, van a impedir ellos mismos esa desconexión”, desarrolla el profesor de recursos humanos de EAE Business School José Canseco.

## MÁS INFORMACIÓN

| [Siete riesgos del modelo actual del teletrabajo](#)

| [El horario a la carta mejora la productividad](#)

Para poder disfrutar del periodo de descanso, Jarrín recomienda realizar una buena planificación. “Querer hacer ahora lo que no hemos hecho en seis meses nos va a generar mucha ansiedad y, al final, hará que posterguemos las vacaciones”, expone. Frente a ello, la recomendación es empezar a organizarse hasta cuatro semanas antes y elegir cinco cosas que deben estar hechas antes de que empiece el periodo de descanso. “Tiene que ser algo **realista** y que se pueda cumplir en ese tiempo para no irnos con la sensación de que hemos dejado algo importante pendiente”, añade la portavoz de PeopleMatters.

La disposición al descanso también varía según las tareas a desempeñar. “**Hay determinados trabajos que son infinitos, te puedes poner meses y no acabarías nunca la tarea**, por eso es tan importante acotarlo”, apunta Sánchez. También lo cree así Jarrín, quien hace hincapié en que si se necesita dedicar cierto tiempo de las vacaciones al trabajo, este debe estar muy delimitado. “Se debe fijar un horario, máximo de dos horas a la semana, y cumplirlo. Si se deja muy abierto ese espacio, corremos el peligro de que se nos vaya de las manos”, insiste la portavoz de PeopleMatters.

En cualquier caso, si desconectar por completo se vuelve imposible, Sánchez llama a hacer una reflexión sobre si se trata de una exigencia externa o, por el contrario, está en uno mismo. “**Puede ser que tengamos un problema de adicción al trabajo o a las nuevas tecnologías** que utilizamos para llevarlo a cabo”, describe la psicóloga. Esta autoexigencia también responde al miedo al rechazo, al despido o a parecer malos compañeros, prosigue. La obsesión con el entorno laboral suele indicar, además, una insatisfacción con el resto de aspectos personales: pareja, familia, vida privada...

Debido a la delicada situación en la que se encuentran muchas empresas tras la pandemia, Canseco observa que parece que da apuro pedir unos días de reposo. “Pero a veces hay que hacerlo porque si no, llega un momento en el que dejamos de ser productivos”, añade. Conviene recordar que el descanso no es un capricho, sino una necesidad. Así insiste en tratarlo Jarrín, quien hace hincapié en que las vacaciones también **son un acto de responsabilidad**. “Como adultos, tenemos un compromiso con nuestro trabajo, pero también debemos asegurarnos de que tenemos un nivel de bienestar adecuado para poder continuar”, justifica. Un proceso que pasa por tratar de desconectar al mismo nivel que el resto del año y al que se exigen eficiencia y resultados.

Una buena planificación de las vacaciones también ayudará a que los días de asueto resulten más provechosos. “Hay que visualizar cómo queremos que sean, a qué y a quién queremos dedicarle nuestra energía y nuestro tiempo”, comenta Jarrín. Este periodo es el momento ideal, según expone Sánchez, para **frenar los malos hábitos relacionados con el trabajo** y prestar atención a amigos y familiares, especialmente cuando, debido a las circunstancias de los últimos meses, no se ha podido compartir demasiado tiempo con ellos antes.

### Archivado en

[VACACIONES](#)[TELETRABAJO](#)[RECURSOS HUMANOS](#)[HORARIOS TRABAJO](#)[GESTIÓN EMPRESARIAL](#)[CONDICIONES TRABAJO](#)[EMPRESAS](#)

## Contenido patrocinado

Recomendado por

Tiko Madrid

Te compramos tu piso de Madrid sin hacer visitas



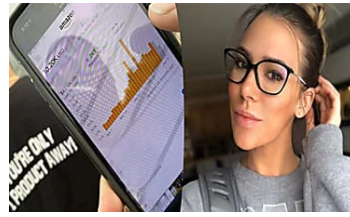
mundo-financiero.com

ING vuelve a revolucionar el mercado con su nuevo producto



Noticias de hoy

¡Otro ingreso! Una inversión mínima en Amazon le sorprenderá



## Y además...

El País Economía

Una remontada imparable para superar la covid-19



AS.com

Angelina Jolie desvela por qué se separó de Brad Pitt: "Se han aprovechado de mi..."



AS.com

La cuenta en un restaurante de Córdoba que se ha hecho viral por un detalle...



## Newsletter

La mejor información económica en tu bandeja de entrada

ESPECIAL PUBLICIDAD

## La reducción de daños, estrategia para luchar contra el consumo de tabaco



### Buscar bolsas y mercados

---

Buscar



IBEX 35

NASDAQ

EUR / USD

---

### Herramientas

Calcular  
IRPF

Simulador  
de hipoteca

Calcular  
sueldo neto

Planifica  
tu jubilación

Cambio  
de divisas

APP IOS

APP ANDROID

---

## Lo más visto en CincoDías

- MEDIOS DE PAGO**  
Santander, BBVA, CaixaBank, Bankia y Sabadell logran pagos con 'blockchain' en solo 2,5 segundos

---
- BANCA**  
Bankia da un giro a la retribución variable de la plantilla

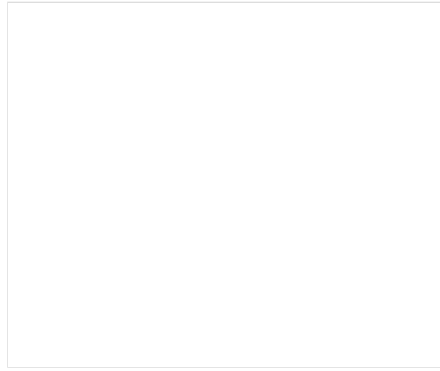
---
- SENTENCIA >**  
Los trabajadores con patologías preexistentes a su alta laboral ya pueden reclamar una incapacidad

---
- BANCA >**  
Bankia y Santander rompen el corsé de los horarios en banca para hacerlos más comerciales

---
- AUTÓNOMOS >**  
Llega la última actualización de la guía oficial de ayudas para autónomos

---
- SUBASTA**  
Si tiene 105.000 euros puede comprarse ocho aviones y un globo aerostático; el Gobierno se los vende

---
- LIFESTYLE >**  
¿Cómo debes colocar las antenas wifi de tu router para ganar cobertura?



## Lo más visto en EL PAÍS

- El mapa de la renta de padres e hijos: cómo la riqueza de su familia influye en su futuro**

---

- [POBLACIÓN MUNDIAL >](#)  
**La humanidad no llegará a los 10.000 millones**

---

- [ÚLTIMA HORA DE LA COVID-19 >](#)  
**Últimas noticias del coronavirus en España y en el mundo, en directo | El Rey: "Tenemos la obligación moral de reconocer y respetar siempre la dignidad de los fallecidos"**

---

- [MEDIO RURAL >](#)  
**El orgullo de un profesor por el 9,176 en matemáticas de sus alumnos de un instituto rural**

---

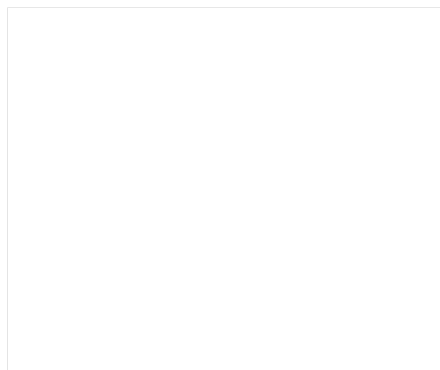
- [ESTADOS UNIDOS >](#)  
**VÍDEO | Un grupo de arqueólogos descubre una cápsula del tiempo bajo una estatua confederada**

---

- [LA CRISIS DEL CORONAVIRUS >](#)  
**VÍDEO | La vacuna de Moderna contra la covid-19 entra en la fase final de pruebas en Estados Unidos**

---

- [LA CRISIS DEL CORONAVIRUS >](#)  
**El misterio de Madrid: por qué con tantos casos tiene solo cuatro brotes**



Comentarios

mas

## CincoDías

[Newsletter](#)

[Eventos](#)

[Suscríbete](#)

[Mapa](#)

[Contacto](#)

[© Ediciones EL PAÍS s.l.](#)

[Aviso legal](#)

[Política cookies](#)

[Configuración cookies](#)

[Política de privacidad](#)

[Venta](#)

[Publicidad](#)

[CINCO DÍAS en Kioscoymás](#)

[Índice](#)

[RSS](#)

[EL PAÍS Economía](#)

[CincoDías](#)

[Retina](#)