

Sara Andrade
@sarandrade



VIAJEROS 09-01-2019

¿Por qué nos cuesta tanto desconectar en vacaciones?

Al parecer no eres el único que sufre esta rareza humana

Más sobre:

Trending Topic, Curiosidades, Psicología



10 formas de generar ingresos en la jubilación.

Descubra maneras de rentabilizar su jubilación en la guía para inversores con más de 350.000 € y reciba actualizaciones periódicas.

CONSIGA LA GUÍA

FISHER INVESTMENTS ESPAÑA®



¿Te cuesta desconectar en vacaciones?

© Brooke Cagle /Unsplash

■ Tiempo de lectura **5 minutos**

La vida discurre así. Vives pensando en el fin de semana y en la siguientes vacaciones. **Sientes**

Todo lo que necesitas para ser feliz está en **ESTE HOTEL**



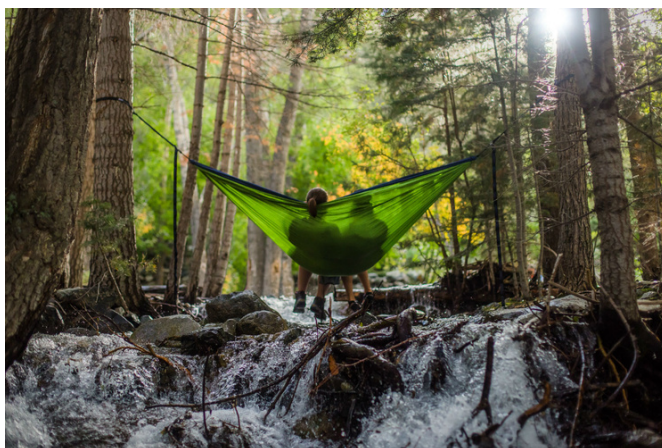
#TravelerparaHto

una euforia irrefrenable los días antes de cerrar por fin el ordenador y dejar tu silla vacía (esa que va cogiendo temperatura por segundos). Y por fin llega el día, dices adiós y hasta pronto a tus compañeros y jefes. Un “¡oh, sí!” se adueña de ti en esos breves instantes de **felicidad extrema**.

La vida es para ti y las vacaciones también.

Pero, ¿qué pasa después? Hay personas a las que las vacaciones no les sientan demasiado bien pese a todos sus beneficios. De repente, afloran ansiedades y estrés contenido, y **algunas hasta caen enfermas sin poder hacer nada para evitarlo.**

Aunque las vacaciones sean sinónimo de descanso y disfrute, no siempre es así. Muchos necesitan dos tandas de vacaciones para **conseguir descansar y desconectar**. Porque sí, **la desconexión digital** es un problema que nos acecha también fuera del horario laboral.



Uno de cada tres trabajadores no logra descansar en vacaciones.

© Spring
Fed
Images/

Unsplash

Si has sentido alguna vez que **a pesar de tener ya vacaciones no dejas el modo trabajo de lado es normal (o más habitual de lo que**

debería). El estudio realizado por Expedia **'Vacation Deprivation'** donde se encuestó a más de 11.000 personas de 19 países durante septiembre de 2018, habla concretamente sobre esto.

Anuncio ▾

FISHER INVESTMENTS ESPAÑA

¿Es hora de jubilarse?

Solicite la guía con actualizaciones periódicas

Descubra más

DIAS	HORAS	MINUTOS	SEGUNDOS
90	12	47	45

Los españoles tardamos de media unos 2 y 3 días en relajarnos (un 34% de los encuestados así lo afirmó); lo consiguen inmediatamente un 25%, y entre 4 y 5 días, un 15%.

¿Por qué tardamos tanto? Quizá la razón esté en que **un 38% de los españoles encuestados trabaja durante sus vacaciones**, mientras que un 70% revise los emails y un 50% se sienta muy estresado después de hacerlo. Y no somos los únicos, en países como Alemania, Francia, Japón, Brasil, México también tardan entre 2 y 3 días para relajarse.

Un análisis de la empresa Ranstad en 2017

también arrojaba datos sobre la dificultad que existe hoy en día para relajarse en vacaciones y hacía presagiar lo que vendría los años posteriores. **Uno de cada tres trabajadores no conseguía desconectar**, y les costaba especialmente a los de **25 años**. Un 38,6% decía no poder olvidarse del trabajo en sus días festivos.

Francia, por ejemplo, aprobó en 2017 una ley que



protegia al trabajador de la intrusión digital para **conseguir que pudiera desconectar durante sus vacaciones** y también fuera del horario laboral. En España se presentó en octubre una propuesta, la **Ley de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales** que está pendiente de aprobar.



¿Cuánto tardas tú en desconectar?

© Leiom Claren

/Unsplash

No pagues roaming

 holafly

LA DESCONEXIÓN DIGITAL, ¿IMPOSIBLE?

En la nueva era digital es difícil no encontrar a algún trabajador que no reciba emails o llamadas de trabajo en su periodo de descanso y al que no le cueste **desconectar tras coger sus vacaciones**. “En vacaciones que es cuando hay que restablecer el equilibrio mental, emocional y hay que cambiar de rutinas para funcionar y actuar fluyendo sin imposiciones y libres de

obligaciones, a algunas personas les cuesta adaptarse y descansar. Esto les puede generar más estrés e incluso el síndrome prevacacional”, señala **Juan Cruz González**, psicólogo clínico y consultor, fundador de **Diotocio** y programas de Psicología Positiva aplicada.

¿Por qué nos cuesta desconectar y descansar en las vacaciones? El psicólogo tiene varias razones para explicarlo.

“Para afrontar el día a día y el desgaste cotidiano que se produce, el organismo eleva los niveles de adrenalina y cortisol, conocido también como la hormona de estrés. Pero cuando esta situación se mantiene en el tiempo **pueden elevarse tanto estos niveles hormonales** que se rompe el equilibrio y hace que algunas personas, durante los períodos de descanso, ya sean fines de semana o vacaciones, **no puedan parar ni físicamente aunque quieran**”.

También puede ser debido a una causa mental, pues existen dificultades para parar y querer dejarlo todo resuelto, desconectar de las nuevas tecnologías y equilibrar su uso... Pero tampoco podemos olvidar las causas emocionales y sociales que consiguen ponerlo aún más complicado.

¿Cuánto le duraría 1 millón de euros en su jubilación?



Solicite **“Su plan de jubilación en 15 minutos”** con actualizaciones periódicas de la gestora de patrimonios de Ken Fisher.

Descubra más

FISHER INVESTMENTS ESPAÑA



Todo lo que necesitas para ser feliz está en **ESTE HOTEL**

#TravelerparaHio

“El **excesivo control, preocupaciones y**

temores nos llevan a estar más preocupados en un futuro incierto que disfrutar ocupados en el presente. A nivel cultural se ha aprendido a sobrevalorar el trabajo, a definir lo que somos por lo que hacemos, y **no está bien visto permitimos tener tiempo para hacer nada** y dejarnos fluir”, añade el psicólogo.



Podemos conseguirlo con un entrenamiento previo.

© Anthony Tran

/Unsplash

LO QUE NO HACEMOS BIEN

Debemos **desconectar en vacaciones**, pero no nos culpabilicemos por no conseguirlo. Un primer paso para conseguirlo es intentar **sentirnos más realizados fuera de la vida laboral**, la primera determinación para conseguirlo es vivir mucho más el presente.

Estamos constantemente soñando con el fin de semana y las vacaciones sin pensar en que es posible **disfrutar de nuestro día a día** encontrando ratos en los que podamos sosegar y ser libres.

“Cada vez hay más tendencia a esperar a las vacaciones o a momentos de descanso. **Es necesario un cambio de consciencia** y actitud para desarrollar nuevas rutinas. Tenemos la capacidad de hacerlo desde la neuroplasticidad



10 formas de generar ingresos en la jubilación.

Descubra maneras de rentabilizar su jubilación en la guía para inversores con más de 350.000 € y reciba actualizaciones periódicas.

CONSIGA LA GUÍA

FISHER INVESTMENTS ESPAÑA

cerebral, practicarlo e incorporarlo en momentos diarios para vivir con mayor equilibrio”, señala Juan Cruz.

Pero, ¿cómo? Una forma de hacerlo es a través de la naturaleza, 2018 fue el año en el que hablamos de **los beneficios de los baños de bosque en nuestra salud**. También podemos alcanzar el descanso realizando actividades que nos motiven, aunque eso sí, **sin más reto ni objetivo que el de disfrutar**.

 Vuelos Madrid - Londres	 Vuelos Madrid - París
15 € SABER MÁS	21 € SABER MÁS
 Vuelos Madrid - Lanzarote	 Vuelos Madrid - Roma
12 € SABER MÁS	23 € SABER MÁS

Anuncio



Y muy importante: **dejar días de descanso previos o posteriores a las vacaciones para desconectar**.



RELAX

© Clem Onojeghuo/

Unsplash

DESCANSAR DESDE EL MINUTO UNO

“Nuestro cerebro se puede entrenar y crear

Todo lo que necesitas para ser feliz está en **ESTE HOTEL**



#TravelerparaH10

cambios pero necesitamos hacerlo como los deportistas, **ir fortaleciéndolo con preparación previa con unos minutos cada día**", cuenta a Traveler.es el psicólogo.

No desesperes, puedes aprender a soltar amarre fácilmente. ¿Cómo? He aquí algunos consejos:

- 1. Dejar con tiempo todo planificado** en el trabajo.
- 2. Aceptar que es una situación de cambio de rutinas** en la alimentación, sueño y actividades.
- 3. Ir sin grandes expectativas** y confiando en la capacidad de aprender y adaptarse.
- 4. Tener actitud de flexibilidad** frente a imprevistos o cambios.
- 5. Adoptar una actitud de pensamiento positivo** y optimismo emocionalmente inteligente.
- 6. Permitirse disfrutar el momento**, agradecerlo y aprender a trasladarlo en nuestro día a día.
- 7. Desconectar "literalmente"** durante periodos determinados, sobre todo apagando dispositivos.
- 8. Empezar actividades relajantes** en contacto con la naturaleza, ya sea en el viaje o previamente.

ESTO TE INTERESA

- ⊙ ¿Por qué los chinos siempre tienen tiempo?
- ⊙ ¿Cuáles son los países