



**Empleos.** *La misión  
de desconectarse  
en las vacaciones/8*

# Solo dos de cada diez ejecutivos se desconectan durante las vacaciones

**SIN PAUSA.** Según la consultora Grant Thornton, pocos logran dejar de lado el trabajo por unos días; los expertos recomiendan realizar actividades totalmente diferentes

Ana Falbo  
PARA LA NACION

Si es de los que creen que tomarse vacaciones "es imposible por ahora" y, al mirar atrás, el "por ahora" se viene prolongando desde hace más tiempo del que debería, es momento de escuchar a los expertos: aseguran que tomarse el merecido receso laboral no solo beneficia al empleado, sino también a su equipo de trabajo y a la empresa. Sin embargo, una encuesta reciente de Grant Thornton en su International Business report, muestra que pocos son los que logran relajarse, y, entre otras cosas, no dejan de chequear los mails del trabajo.

"Numerosos estudios confirman que disfrutar de tomarse vacaciones es clave para aumentar la productividad de los colaboradores, dado que afecta su motivación y les permite recargar energías. Esto también se traduce en un impacto positivo para la organización, que obtiene mejores resultados, logra un equipo de trabajo motivado y un buen clima laboral", explica Miguel Alfonso Terlizzi, director general de HuCap.

"La oficina me necesita"; "si me voy acumularé tanto trabajo que después me estresaré aún más"; "¿justo cuando estoy cerca de un ascenso me voy a ir?"; "para irme y estar pendiente del celular y que mi familia me rete mejor me quedo trabajando"; "si no estoy, me van a serruchar el piso"; "cuando termine este proyecto, me tomo". Pero siempre habrá un nuevo proyecto y otra excusa para que estos empleados no logren desconectarse de sus obligaciones.

"Son muchos los ejecutivos a los que les cuesta dejar de trabajar. Sienten que nunca es el momento adecuado para tomarse vacaciones, porque siempre hay cosas que resolver antes, y pueden pasar muchos años sin descansar por no poder hacer stop ni poner un límite a

lo laboral", advierte Fernanda Giralt Font, directora de Ineco Bienestar.

Claro que también está el caso de aquellos profesionales que si se toman vacaciones, pero no pueden cortar con el trabajo y van donde van. "Llevar la oficina a cuestas" a cualquier lugar está bueno, pero ha provocado que separar la vida personal de la laboral se vuelva cada vez más difícil, y las vacaciones no están exentas de eso. Los ejecutivos se van de viaje por ocio, pero miran el mail a cada rato, se comunican telefónicamente, siguen trabajando en proyectos, etcétera, y no logran desconectarse de la oficina", agrega.

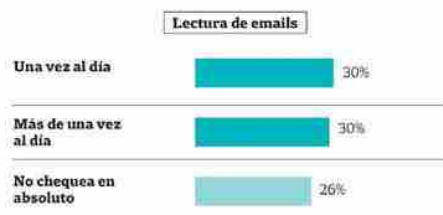
Romper con la rutina y salirse de la actividad del día a día favorece el aumento de la productividad, la creatividad y la promoción de nuevas ideas. Por eso, a la larga, no tomarse vacaciones termina generando consecuencias negativas en el desarrollo profesional de cualquier persona. "Los recesos son mucho más útiles para la productividad laboral que la saturación mental", indica Javier Díaz, fundador de Modoment, especialista en bienestar corporal.

A su vez, las vacaciones son importantes porque reponen la mente, reducen los efectos físicos del estrés sobre el cuerpo y hasta disminuyen las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco. El ocio, el placer, las actividades gratificantes y todo lo que se relaciona con el desarrollo del bienestar pueden ser el mejor antídoto para cambiar los efectos negativos del estrés, que se manifiestan con diversos síntomas que nos acompañan durante todo el año, afirma Giralt Font.

"A nivel somático, podemos encontrar dolores corporales, contracturas, tensiones musculares, trastornos digestivos, disminución de las defensas, hipertensión y cansancio extremo. A nivel emocional, son frecuentes la irritabilidad, la insatisfacción, la ira, la fatiga y los trastornos de ansiedad, entre otros,

## Desconectarse en el período vacacional

Sólo el 20% de los trabajadores se desconecta durante las vacaciones



Fuente: Grant Thornton / LA NACION

A nivel cognitivo, puede haber disminución de la atención y la memoria, lentificación de las funciones psíquicas superiores, bloqueos y problemas de rendimiento. A nivel conductual, tiende a llevar al aislamiento familiar y de amigos y hasta conducir a distintos tipos de abusos, ya sea al trabajo, sustancias, medicamentos, alcohol, juego, comida, cigarrillo", explica Verónica Rial, integrante del equipo de Terapia Cognitiva Ineco y coordinadora del Programa Multidisciplinario de Manejo del estrés junto con Giralt Font. Así, son muchos los motivos por los cuales tomarse vacaciones es imprescindible para cuidar la salud, el ánimo, la vida social y la mente.

### Guía para vacaciones correctas

El gran desafío para muchos trabajadores es entender cómo hacer que el período de descanso valga la pena como espacio de recuperación físico, mental y social. Ni una escapada de fin de semana ni ir a trabajar a la playa significan vacaciones. Los especialistas cuentan qué condimentos deberían tener las vacaciones para que exista un verdadero efecto de desconexión de lo laboral y así permitirnos cargar nuevas energías. "La desconcentración mental requiere un proceso que conlleva alrededor de tres días. En caso de viajar hacia algún otro destino, la adaptación del cuerpo implica dos o tres días más.

Por este motivo es que el período de vacaciones debe comprender al menos entre siete y diez días, ya que es el tiempo en el cual logramos desconectarnos del ritmo habitual y nos adaptamos al modo "out of office" (fuera de la oficina)", describe Díaz.

Claro que no es necesario tomarse un avión o irse lejos para lograr el descanso deseado. "Lo que cuenta es la actitud frente a ese momento", dice Giralt Font. Si bien modificar el escenario puede contribuir a romper con la rutina y salir de lo habi-

tual, es más importante la manera en que uno afronte el tiempo libre, que el lugar en el que esté, agrega. Por ejemplo, para Díaz la clave está en hacer cosas diferentes y dar lugar a nuevas actividades de recreación y deporte.

"Un trabajador puede estar recostado en una playa, pero revisando su mail corporativo. Si bien puede ser muy reconfortante el ámbito circundante, el hecho de inmiscuirse en asuntos de la rutina diaria puede hacer que sus pensamientos se desvíen a problemáticas laborales y eso provoca preocupación y estrés", advierte Pablo Liotti, gerente de marketing y comunicación del Grupo Adecco para Argentina y Uruguay. Eso explica por qué es tan importante lograr la desconexión con el trabajo cuando se está de vacaciones. "El ocio es necesario para recomponer las energías. Estar enchufado al celular y todo lo que eso implica le genera una contradicción a nuestro cuerpo y no le permite descansar a nuestra mente, por lo tanto, al cuerpo en su totalidad", insiste Díaz. Por eso, para lograr disfrutar de las vacaciones es importante respetar el período en el cual uno decidió descansar.

De esta forma, Giralt Font invita a no llevar la computadora si uno se va de viaje y a desactivar el mail laboral del teléfono. La consigna es disminuir todos los estímulos negativos posibles que son compatibles con el estrés y, por el contrario, incrementar los estímulos positivos que favorecen el bienestar. "Lo mejor es realizar actividades que nos entusiasmen y apasionen, y nos sumerjan en flow, espacio en el que fluimos y perdemos la noción del tiempo, del espacio y hasta de nosotros mismos, explica. Este estado disminuye los niveles de ansiedad y puede lograrse al leer un libro, bailar, pescar, escuchar música, pintar mandalas, sacar fotos, pintar y dibujar, charlar, practicar deportes o jugar videojuegos", ejemplifica.

Por su parte, Rial incita a lograr el efecto antiestrés al "buscar el apoyo social, que implica estar con amigos y compartir tiempo con los seres queridos; mantener buenos hábitos y patrones comportamentales saludables, como comer sano, dormir bien y realizar actividad física, por ejemplo, y desarrollar emociones positivas, que si duda contribuirán a unas mejores vacaciones".

Si bien todos estos pasos llevan a alcanzar la relajación buscada durante el período vacacional, Terlizzi entiende que "la desconexión total" del trabajo puede ser una "utopía" para puestos directivos o ejecutivos. Díaz recomienda que se tomen las vacaciones para "abrir la cabeza" y permitirse crear nuevas ideas liberando la mente de las demandas diarias, que generan indefectiblemente cansancio. ■