

El 67% de los españoles afirma que es incapaz de desconectar del trabajo durante las vacaciones

Los expertos de Cigna Healthcare ofrecen una serie de consejos para lograr una desconexión efectiva y disfrutar de un descanso reparador, como establecer pautas claras de comunicación, aprender a delegar o comprometerse con la salud mental

Cada vez es más común en la sociedad el "síndrome de la tumbona", donde la mente se debate entre el descanso y las responsabilidades profesionales.

El teletrabajo y la tecnología han creado un estado de "vacaciones a medias" donde las preocupaciones laborales compiten con el descanso.

En un mundo cada vez más conectado, la lucha por desconectar del trabajo durante la época estival se ha convertido en un desafío real. A pesar de la búsqueda de unas merecidas vacaciones y el anhelo a escapar del estrés laboral, apartar las preocupaciones laborales no siempre es sencillo. La incursión del teletrabajo y el acceso constante a la tecnología también han dificultado la desconexión completa, dando lugar a un estado de "vacaciones a medias" donde la mente se debate entre el descanso y las responsabilidades profesionales. Ni el trabajo ni el descanso se realizan plenamente.

Según el estudio de Cigna Healthcare "Cigna Well-Being 360", el 67% de los españoles afirma que es incapaz de desconectar del trabajo durante las vacaciones de verano. Esta situación puede deberse a la presión que sienten de responder a correos electrónicos y atender llamadas laborales en días de descanso. Esta incapacidad para liberarse de las preocupaciones laborales y disfrutar adecuadamente de las vacaciones se conoce como "síndrome de la tumbona", una condición que impacta en la salud mental, generando estrés, ansiedad e incluso afectando al sueño, al apetito y a la claridad para pensar. No solo el "síndrome de la tumbona" amenaza con perturbar la paz mental, sino que también abre paso el agotamiento laboral conocido como "burnout". Este agotamiento, que encuentra sus raíces en la incapacidad de desconectar, no solo impacta en la vida personal, sino que también se filtra en el entorno laboral, generando errores, conflictos, absentismo y un declive en la eficiencia.

En palabras de Ana Sánchez de Miguel, directora de Recursos Humanos de Cigna Healthcare: "Las vacaciones, si bien han sido concebidas para descansar y recargar pilas, pueden convertirse paradójicamente en una fuente de estrés adicional. El acelerón de los últimos días, así como la drástica parada de actividad, generan frecuentemente una sensación de vacío. En otros casos, tanto el uso de las nuevas tecnologías las cuales nos permiten seguir conectados como la situación de incertidumbre económica que genera miedo por perder el empleo, nos impiden desconectar del trabajo, lo que influye

negativamente sobre nuestro ánimo y descanso. Además generamos durante todo el año unas expectativas sobre las vacaciones alimentadas por las redes sociales, que pueden crear mucha frustración si los planes vacacionales no son como los que vemos en Instagram o la convivencia en familia no resulta idílica. Para ello es fundamental no postergar la felicidad al momento vacacional y cuidarse durante todo el año. La clave no es nueva; hay que realizar actividades que ayuden a relajarse y a reducir el estrés, facilitando así el retorno a la rutina".

Bajo esta premisa, los expertos de [Cigna Healthcare](#) exponen una serie de consejos para lograr una desconexión efectiva y disfrutar de un descanso reparador:

- Establecer pautas claras sobre la comunicación laboral en vacaciones. Resulta esencial definir de antemano los criterios y condiciones para contactar a empleados en el periodo de descanso. Acordar con el equipo y superiores los plazos, responsabilidades y tareas antes y después de las vacaciones, informando a clientes, proveedores y colaboradores sobre la ausencia y canales alternativos de comunicación. En los casos en los que desconectar sea difícil, es útil fijar momentos del día que no interfieran con planes personales, como temprano por la mañana o al regresar a casa.
- Promover la desconexión digital y el bienestar integral. Tanto en verano como durante el resto del año, es importante que los empleados aprendan a desconectar del trabajo y a cuidar de su salud mental y física. Para ello, las empresas pueden ayudar implementando programas de bienestar que favorezcan la reducción del estrés, la fatiga mental y el riesgo de burnout como meditación, yoga, mindfulness, coaching, ejercicio físico y alimentación saludable. Además, se debe fomentar la desconexión digital fuera del horario de trabajo a través de medidas como el control laboral, limitación de las reuniones, flexibilidad, configuración de la respuesta automática, e incluso con formaciones sobre el uso adecuado de las herramientas digitales. Por ejemplo, desinstalar las aplicaciones de trabajo en el móvil o silenciar las notificaciones durante las fechas de descanso es una forma de facilitar la desconexión digital evitando interrupciones, distracciones y estímulos que puedan generar estrés, ansiedad o culpabilidad por estar pendiente del trabajo.
- Fomentar una cultura de delegación y colaboración: Las empresas pueden promover la desconexión al fomentar una cultura de delegación y colaboración. Animar a los equipos a compartir responsabilidades y conocimientos asegura que no haya una dependencia excesiva en un solo individuo. Esto permite que los empleados se sientan más cómodos al desconectar, sabiendo que hay otros colegas capaces de mantener el flujo de trabajo. Además, establecer prácticas de documentación y compartir información puede facilitar una transición suave durante las ausencias. Una cultura colaborativa disminuye la presión individual y permite que todos los empleados disfruten de sus descansos sin temor a dejar vacíos en su ausencia.
- Implementar estrategias para comprometerse con la salud mental. En aras de fomentar un entorno laboral saludable y propiciar el bienestar de los empleados, las empresas pueden considerar la implementación de estrategias que promuevan la desconexión durante otros periodos sin necesidad de esperar a las vacaciones de verano. Esto podría ser la instauración de una política de no comunicación laboral durante puentes, y la colaboración con proveedores para ofrecer destinos de desconexión. Al

adoptar estas prácticas, las empresas reafirman su compromiso con la salud mental y física de sus empleados, contribuyendo a un ambiente en el que el equilibrio entre el trabajo y el descanso se valora de manera integral.
