

Nota de Prensa

17 de agosto 2007

Para más información

Paloma Fernández de Valderrama /
Sara Cortes

Teléfono

91 745 86 00/
91 490 62 19

Según un estudio del Grupo Randstad

No encender el ordenador, entrenarse para “desconectar” y controlar las expectativas, claves para no sufrir estrés durante las vacaciones

- El 34 por ciento de los encuestados piensa que el trabajo no saldrá adelante sin su aportación

No encender el ordenador, entrenarse para “desconectar” y controlar las expectativas puestas en este periodo son algunas de las claves para no sufrir estrés durante las vacaciones, según un estudio elaborado por Randstad.

Según este informe, pasar un último día de trabajo tranquilo, preparar bien las vacaciones, cerciorarse de que éstas sean lo suficientemente largas y no “forzar la máquina” son algunos de los remedios más eficaces con los que combatir el estrés durante las vacaciones.

El estrés cada vez afecta a más personas durante su temporada de asueto, imposibilitando a muchas personas la ansiada “desconexión” con su entorno laboral y sus responsabilidades diarias en el lugar de trabajo. Así, un 34 por ciento de los encuestados por Randstad confiesa que no está seguro que el trabajo puede salir adelante sin su aportación.

Asimismo, una tercera parte de los consultados afirman recibir correo electrónico o llamadas telefónicas profesionales durante las vacaciones, mientras que un 15 por ciento confiesan haber empezado agobiados su descanso por no haber preparado con tiempo este periodo. Además, un 8 por ciento nunca se cogen más de una semana de vacaciones ante el temor a que las cosas puedan complicarse durante su marcha.

9 consejos para pasar las vacaciones sin estrés

1- Prepararse un último día de trabajo tranquilo

Según un estudio realizado por Randstad, casi un cuarto de los entrevistados (24% de 1000 encuestados), tenían la impresión de no haber acabado su trabajo el último día antes de las vacaciones. El 34% no estaba seguro de que le trabajo fuera a hacerse bien sin ellos.

No hay nada peor para las vacaciones que dejarse envenenar la cabeza y el cuerpo con problemas de trabajo. Hay que intentar acabar todo el trabajo antes de irse sin dejar nada pendiente. Para ello lo mejor es apuntarse en el calendario las vacaciones para un par de semanas antes iniciar los preparativos.

2- Entrenarse para “desconectar”

El estudio de Randstad demuestra que 14% de las personas encuestadas no logran delegar y dejar a un lado su trabajo durante las vacaciones, especialmente los puestos de mayor responsabilidad.

Afortunadamente, existe un modo de entrenarse para lograr finalmente desconectar durante las vacaciones. Consiste en reflexionar durante los días festivos, sobre cuanto se piensa en el trabajo y luego evaluar si este tiempo resulta rentable y beneficioso para el trabajo, la empresa y nuestra familia. Tras varias de estas reflexiones se debe tomar una decisión sobre cuanto queremos pensar en el trabajo durante las vacaciones y seguirla a rajatabla. De este modo seremos capaces de “desconectar” con mayor facilidad.

3- Vivir sanamente

Se pueden minimizar las probabilidades de caer enfermo durante las vacaciones adoptando un modo de vida sano. En resumen: se debe comer y beber de un modo equilibrado, hay que moverse y dormir suficiente, y dedicarse algún tiempo a uno mismo regularmente.

Hay un dicho que dice: “Aquellos que no se tomen el tiempo de sentirse bien tendrán que tomarse el tiempo de sentirse mal”. Ténganlo en cuenta.

4- Para de forzar la máquina

Según el celebre terapeuta del comportamiento Wilfried Van Craen, muchas personas tienen tendencia auto-convencerse de que “tiene” que hacer todo tipo de cosas durante las vacaciones.

Hay que preguntarse si todas esas cosas que tenemos que hacer de forma obligatoria son realmente necesarias o no. ¿Realmente tenemos que visitar todos esos museos? ¿O llevar a cabo esta tarea ahora? ¿Tenemos que hacer tantas cosas en tan poco tiempo?... hay que eliminar el “TENGO QUE” y remplazarlo por una “ME GUSTARÍA” y de repente todo parece mucho menos fatigoso.

5- Preparar bien las vacaciones

Las prisas y la precipitación no son buenos consejeros. Tener que dejar todo hecho en el último minuto puede transformarse en una importante fuente de estrés. Hay que prever con tiempo todo lo que hay que hacer antes de irse. Esto que parece tan obvio no lo es. El estudio de Randstad demuestra que 15% de las personas encuestadas se organizan en el último momento y empiezan sus vacaciones con agobio.

6- Coger suficientes vacaciones

Cuanto mayor es el estrés al que se está sometido mayor es el número de días que hacen falta para recuperarse. Por lo tanto hay que tomarse tantos días de vacaciones como sean necesarios para volver recuperados al trabajo.

Esto no suele ser así y tenemos tendencia a dejar que nuestra ocupada agenda decida por nosotros sin escuchar lo que dice nuestro cuerpo. El estudio Randstad demuestra que 8% de los encuestados nunca se cogen más de una semana de vacaciones.

7- Controlar las expectativas

El estudio demuestra que se tiene mucha tendencia idealizar las vacaciones. Entre otras causas se encuentre el “Rosy View Effect” que lleva a embellecer los recuerdos. Si nuestras expectativas no se cumplen la decepción que sufriremos será el resultado de nuestras vacaciones.

Debemos siempre decirnos que las cosas pueden salir mal, o por lo menos de un modo diferente al esperado.

8- Eliminar los elementos “molestos”

Según el estudio de Randstad un tercio de las personas encuestadas reciben correo electrónico o llamadas telefónicas profesionales durante las vacaciones. Estas no son las condiciones ideales para disfrutar.

Es importante informar a compañeros y jefes de que no se quiere recibir información durante las vacaciones. ¡Y sobre todo, no se debe abrir el ordenador!

9- Aprender a disfrutar de la vida

Las vacaciones sirven para disfrutar de la vida. Cuanto más se entrena para disfrutar de los pequeños placeres de la existencia mejor van las cosas.

Recordar que es maravilloso lograr el objetivo que perseguimos pero el camino para llegar a él puede ser también por lo menos agradable.

RANDSTAD

Más de 45 años ofreciendo soluciones de trabajo y servicios de recursos humanos han convertido a Randstad en una de las multinacionales más relevantes de su sector. El grupo está presente en 20 países y es líder en Alemania, Bélgica, Holanda, Polonia y en el sudeste de Estados Unidos. Con 2.411 oficinas distribuidas por Asia, Europa y Norteamérica, y más de 15.200 empleados la compañía hace posible que cada día cerca de 312.000 personales encuentren trabajo. Randstad está presente en España desde finales de 1993 y está representada por seis marcas – Randstad Work Solutions, Randstad Inhouse Services, Randstad Search & Selection, Randstad HR Solutions, Randstad Project Services y Unitono – que centran su negocio en cuatro actividades claramente diferenciadas: Trabajo Temporal, Consultoría de Selección, Soluciones de Recursos Humanos y Servicios. En julio de 2004 nació la Fundación Randstad por la Igualdad de oportunidades en el empleo. Randstad está incluida en los índices Dow Jones Sustainability World y Dow Jones Stoxx Sustainability