



Con la llegada de las esperadas vacaciones navideñas, se plantea un desafío

La desconexión digital a examen: ¿cuáles son los profesionales que menos desconectan del trabajo en Navidad?

- 6 de cada 10 trabajadores (59%) declara no desconectar durante su periodo vacacional
- Casi la mitad de los perfiles de alta responsabilidad se conecta siempre que sea necesario
- Informar a los compañeros o facilitar un contacto alternativo, entre los consejos brindados por InfoJobs para favorecer la desconexión digital estas Navidades

Madrid, 17 de diciembre de 2024. La Navidad es, sin duda, una época asociada a las reuniones con familiares y amigos, las abundantes comidas y las vacaciones. A medida que se acercan estos días de descanso, los españoles suelen redoblar esfuerzos para cerrar tareas pendientes y así disfrutar plenamente de un merecido parón profesional. Sin embargo, no todos logran desligarse del trabajo por completo. Es habitual ver a personas que, incluso durante las cenas de Nochebuena o Nochevieja, siguen revisando correos o respondiendo llamadas. Este fenómeno, conocido como *blurring*, se da cuando la frontera entre el trabajo y la vida personal se difumina, dificultando una verdadera desconexión durante los días festivos.

Así lo avala el último informe de [InfoJobs](#) sobre [Desconexión digital](#), según el cual **6 de cada 10 (59%) trabajadores declara no desconectar durante su periodo de descanso vacacional**. Este fenómeno afecta especialmente a quienes desarrollan su actividad en sectores con alta demanda durante estas fechas tan señaladas, como compras, logística y almacén; venta al detalle; o atención al cliente. Sin embargo, también se extiende a perfiles que requieren de disponibilidad constante o que tienen roles críticos, como el personal sanitario, los servicios de emergencia, u otros trabajadores esenciales.

La falta de desconexión: más responsabilidad, menos descanso

Según los datos extraídos del estudio de la plataforma de empleo líder en España, la falta de desconexión está relacionada con tener un puesto de responsabilidad. Los perfiles que menos desconectan son los de dirección, gerencia o consejo de administración. Casi la mitad de ellos se conecta siempre que sea necesario en vacaciones (47%); mientras que los mandos intermedios lo aseguran en un 30%. Más allá de ello, y según la ocupación, los autónomos son los peores parados: 9 de cada 10 no desconecta del trabajo fuera de su horario laboral, y la mitad no lo logra durante su periodo vacacional.

La tendencia a la no desconexión en vacaciones de estos perfiles profesionales se liga directamente con sus responsabilidades. De hecho, en muchos casos, suelen ser gestiones que pueden llevar a cabo por teléfono, y pueden realizarlo desde cualquier lugar. En lo que se refiere a motivos, los trabajadores indican el sentimiento de obligación como primera razón para la no desconexión, con el 42%. A esta le sigue la presión de su puesto como impedimento para no desconectar, con el 33%; y la realización de asuntos pendientes por resolver, con el 22%. Indudablemente, razones de peso que atañen a este tipo de profesionales.

Compras, logística y almacén; venta al detalle; y atención al cliente, protagonistas en estas fechas

Mención especial merece en este análisis las categorías de compras, logística y almacén; venta al detalle; y atención al cliente. Según el último análisis de indicadores de InfoJobs, en noviembre,



estas categorías registraron más de 65.300 vacantes. En definitiva, 3 de cada 10 vacantes corresponden a una de estas categorías, ligadas a la actividad comercial. Además, son sectores que, para preparar la campaña del *Black Friday*, adelantan las contrataciones a septiembre y octubre. Por lo general, el periodo comercial tiene una duración de tres meses consecutivos, culminando con las rebajas.

Es por ello que los comercios no solo incrementan su volumen de actividad, sino que también extienden sus horarios para adaptarse a las exigentes demandas de los consumidores en estos días. Muchos son los establecimientos que abren los domingos y festivos con la finalidad de favorecer las compras.

Profesionales sanitarios y abogados, entre otros, se suman al listado de la 'no desconexión'

Más allá de la responsabilidad y la alta demanda, también existen otros factores ligados a la 'no desconexión'. Aquellas tareas que requieren una disponibilidad constante, suponen altas cargas de trabajo, o implican responsabilidades críticas que no pueden ser fácilmente delegadas o roles de soporte al cliente destacan entre el resto.

Entre ellas, se pueden encontrar a profesionales de la salud. Médicos, enfermeras y otros sanitarios, especialmente aquellos en roles de emergencia o especializados, necesitan estar disponibles para consultas y emergencias. También destacan los perfiles vinculados a la abogacía. A menudo necesitan estar disponibles para emergencias legales o necesidades concretas. Además, los plazos en el ámbito legal suelen ser estrictos y no siempre se alinean con las vacaciones. Los profesionales de marketing y medios digitales también suelen tener una necesidad constante de estar al tanto de las tendencias, gestionar campañas en curso y responder rápidamente a cualquier crisis de comunicación. La profesión periodística también vive pegada a la actualidad y presenta grandes dificultades para conseguir esa desconexión real del trabajo.

Consejos de InfoJobs para facilitar la desconexión en Navidad

Con la Navidad a la vuelta de la esquina, es esencial aprender a desconectar del trabajo para disfrutar de un merecido descanso y recargar energías para el nuevo año. Para ayudarte a lograrlo, InfoJobs ha preparado una guía con consejos prácticos para una desconexión efectiva estas vacaciones:

Antes de las vacaciones

- **Organiza y comunica:** Informa a tus compañeros sobre la ubicación de archivos importantes y establece claramente qué situaciones se califican como una "emergencia".
- **Proporciona alternativas:** Facilita un contacto alternativo a proveedores o clientes en caso de ser necesario.

Durante las vacaciones

- **Activa el modo off:** Deja el móvil del trabajo en casa o, al menos, configúralo en modo avión para evitar distracciones innecesarias.
- **Disfruta del momento:** Dedica tiempo a actividades que te hagan feliz, combinando diversión con momentos de relajación.
- **Planifica si es necesario:** Si desconectar por completo no es una opción, establece horarios específicos para revisar correos o atender llamadas, evitando que estas tareas interfieran en tu descanso.

Con estos consejos, podrás aprovechar al máximo tus días libres y comenzar el año con las pilas cargadas.



Sobre InfoJobs

Plataforma líder en España para encontrar las mejores oportunidades profesionales y el mejor talento. En el último año, InfoJobs ha publicado 2,5 millones de posiciones vacantes. Cuenta cada mes con 40 millones de visitas (más del 80% proceden de dispositivos móviles) y 1,2 millones de usuarios únicos mensuales. Gracias a InfoJobs se firma un nuevo contrato de trabajo cada 23 segundos.

InfoJobs pertenece a Adevinta, un grupo de empresas líder en marketplaces digitales y una de las principales empresas del sector tecnológico del país, con más de 18 millones de usuarios únicos al mes en sus plataformas de los sectores inmobiliario ([Fotocasa](#) y [habitaclia](#)), empleo ([InfoJobs](#)), movilidad ([coches.net](#) y [motos.net](#)) y compraventa de artículos de segunda mano ([Milanuncios](#)).

Los negocios de Adevinta han evolucionado del papel al online a lo largo de más de 40 años de trayectoria en España, convirtiéndose en referentes de Internet. Con sede en Barcelona, la compañía cuenta con una plantilla de más de 1.000 personas comprometidas con fomentar un cambio positivo en el mundo a través de tecnología innovadora, otorgando una nueva oportunidad a quienes la están buscando y dando a las cosas una segunda vida.

Adevinta tiene presencia mundial en 10 países. El conjunto de sus plataformas locales recibe un promedio de 2.500 millones de visitas cada mes. Más información en [adevinta.es](#)

Contacto:

InfoJobs: Mónica Pérez Callejo

prensa@infojobs.net

Evercom: Andrea Vallejo / Ana Eguren / Marc Vizcarro

infojobs@evercom.es

T. 93 415 37 05 - 676 86 98 56