

Vuelta a la rutina: 6 de cada 10 españoles se plantean poner límites a su disponibilidad laboral tras el verano

- ***El 57% de los trabajadores asegura haber desconectado completamente del trabajo durante sus vacaciones, 14 puntos más que el dato registrado en la anterior consulta de InfoJobs sobre desconexión***
- ***Madrugar y recuperar los horarios (36%) es lo que más cuesta al retomar la rutina, por delante de recuperar el ritmo de trabajo (29%) o volver a los desplazamientos diarios (20%)***
- ***El 66% de los empleados tiene instaladas herramientas de comunicación laboral en su móvil personal, un factor que dificulta la desconexión digital***

Madrid, 17 de septiembre de 2026. La bandeja de entrada que vuelve a llenarse de correos sin abrir solo puede significar una cosa: ha llegado septiembre, ese momento del año en el que la toalla se cambia por la silla de oficina y los granizados por los cafés de máquina. Dejar atrás las rutinas del verano es todo un reto, pero ¿has conseguido desconectar de verdad estas vacaciones o el trabajo se ha colado igualmente en tu descanso?

Según los datos de la encuesta de [InfoJobs](#) realizada en redes sociales sobre desconexión digital tras las vacaciones, casi 6 de cada 10 españoles (57%) consideran que sí han desconectado del trabajo durante este periodo. Este dato supone una mejora significativa respecto al estudio más reciente de la plataforma sobre [desconexión digital](#), donde solo el 46% de los trabajadores afirmaba lograr desconectar al finalizar su jornada diaria y un 43% durante las vacaciones. Representa 14 puntos más que el dato registrado en la anterior [consulta](#) de infoJobs sobre desconexión.

En cuanto a la vuelta a la rutina, los datos más recientes de la encuesta posvacacional apuntan que madrugar y recuperar los horarios (36%) es el obstáculo principal en el momento de volver a la rutina, seguido por retomar el ritmo de trabajo (29%) o volver a los desplazamientos matutinos (20%). Pero no todo son malas noticias, puesto que casi la mitad de los encuestados considera que lo que más les gusta de volver al trabajo

después de vacaciones es precisamente recuperar la rutina (47%), mientras que un 23% destaca las ganas de reencontrarse con sus compañeros.

Desconexión laboral, ¿asignatura pendiente?

Por su lado, el informe centrado en la desconexión de la jornada laboral también pone el foco en un obstáculo que va más allá del calendario vacacional: dos de cada tres trabajadores (66%) afirman tener instaladas en su dispositivo personal herramientas de comunicación laboral, elemento que dificulta la desconexión tanto activa como mental incluso estando de vacaciones.

Conviene recordar que desconectar durante las vacaciones no es solo una cuestión de bienestar, sino que es un derecho recogido en el Estatuto de los Trabajadores, además de un factor clave para cuidar de la salud mental. De acuerdo con el mismo análisis, la falta de descanso puede causar consecuencias a largo plazo como presión (42%) o desgaste (38%), efectos que se agravan especialmente entre quienes trabajan en modalidad de teletrabajo.

Aun así, la encuesta sobre desconexión digital tras las vacaciones apunta a un cambio de tendencia. 6 de cada 10 usuarios se ha planteado poner límites a su disponibilidad laboral fuera de su horario de trabajo, mientras que el 29% de ellos afirma tenerlos ya establecidos, un cambio de chip que, poco a poco, empieza a calar.

Consejos de InfoJobs para lograr una desconexión real

Sabemos que poner límites a veces resulta complicado, pero es necesario para poder disfrutar y desconectar. Atar las tareas pendientes antes de irse o apagar (de verdad) los dispositivos del trabajo son algunos de los [consejos que propone InfoJobs para favorecer la desconexión digital](#). A ellos se le suman priorizar el descanso, sin marcar horarios o rutinas estrictas, y disfrutar de los pequeños momentos dedicando tiempo a aquellas actividades que más te gustan. Pequeños gestos que marcan la diferencia a la hora de volver con las pilas cargadas.

***Nota metodológica:**

Los datos de este comunicado se han obtenido a partir de cuatro encuestas realizadas en las redes sociales de InfoJobs entre el 2 y el 10 de septiembre, específicamente en LinkedIn. En total, se han recopilado 951 respuestas de usuarios activos en esta plataforma.

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 22 segundos.

Contacto

InfoJobs:
Mónica Pérez Callejo
prensa@infojobs.net:

Evercom:
Ariadna Daunis / Andrea Vallejo / Virginia Camino / Jesica Durán
infojobs@evercom.es
T. 93 415 37 05 - 676 86 98 56