

Desconectar del trabajo es fundamental para el bienestar personal y laboral

- Las empresas que permiten **flexibilidad de horarios y dan libertad para organizar trabajo y tiempo de descanso** crean un ambiente de seguridad que **favorece la desconexión psicológica** fuera del horario laboral.
- Dejar de pensar en el trabajo **evita el agotamiento** psicológico que lleva al **“burnout”** y **aumenta la motivación** del trabajador.
- Por el contrario, **llevarse las preocupaciones laborales a casa deteriora las relaciones familiares** y disminuye la energía para enfrentarse a una nueva jornada laboral.
- **El apoyo de los compañeros es un importante amortiguador** de las situaciones estresantes, que generan preocupación y “rumiación” fuera del trabajo.

Evitar las llamadas y correos después de las horas de trabajo, salvo en caso de emergencia, tener horarios flexibles y autonomía para decidir cómo llevar a cabo el trabajo o cuándo tomar un respiro, aumenta la probabilidad de distanciarse psicológicamente del trabajo una vez acaba la jornada laboral, según un estudio publicado en el último número del [Journal of Work and Organizational Psychology](#), revista del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

El estudio resalta también la importancia de contar con el apoyo de los compañeros, como amortiguador de los factores estresantes que se presenta en el trabajo diario. El apoyo emocional y material de los colegas disminuye la sensación de sobrecarga y la “rumiación”, o activación persistente de pensamientos relacionados con el trabajo, facilitando la desconexión mental en el tiempo de ocio.

Según el estudio, llevado a cabo por Leonardo Medrano y Mario Trógolo, de la Universidad Siglo XXI de Argentina, **un buen ambiente laboral facilita participar plenamente en actividades de ocio que promuevan la desconexión psicológica**, ayudan a eliminar la fatiga y a enfrentarse con energía renovada a los aspectos más exigentes del trabajo, reduciendo la propensión a preocuparse y pensar en asuntos laborales.

Repercusiones familiares

Este trabajo es el primero integrar los dominios laboral y familiar a la hora de considerar el bienestar emocional de los trabajadores. Destaca que **llevarse el trabajo a casa física o mentalmente, repercute en las relaciones familiares y genera malestar que se extiende al ámbito laboral**. Por el contrario, lograr el equilibrio trabajo-familia es una fuente importante de bienestar, que también redundará en el rendimiento laboral.

Dejar de pensar en asuntos relacionados con el trabajo y evitar trabajar fuera del horario establecido, además de ahorrar energía y alejar el agotamiento, **contribuye a disminuir los conflictos en el seno de la familia** debido a que la intrusión del trabajo que impide atender adecuadamente las demandas de la pareja y los hijos. Por tanto, **la desconexión del trabajo beneficia la vida laboral y familiar**.

Conciencia plena

Los recursos personales también son importantes para olvidarse del trabajo cuando concluye la jornada. Según explican los investigadores de la Universidad Siglo XXI, a diferencia de lo que podría parecer, los trabajadores con menos capacidad de concentración son los que se llevan “mentalmente” el trabajo a casa con más frecuencia. La concentración es un recurso importante que permite vivir el aquí y el ahora (mindfulness o conciencia plena) y permite mantenerse inmerso en las actividades que se están realizando en cada momento, ya sean familiares, de ocio o laborales.

Como conclusión, el estudio resalta que la desconexión mental del trabajo es crucial para proteger el bienestar de los empleados. Además, aconseja el desarrollo por parte de las empresas de estrategias que eviten el agotamiento y aumenten el compromiso de sus empleados. Sugiere reducir el uso de tecnología de comunicación con fines laborales en el hogar como una de las estrategias más útiles para lograrlo.

En este sentido, se aconseja **prohibir las llamadas telefónicas o correos después de las horas de trabajo a menos que se trate de una emergencia**. Esta medida ayuda a los empleados a desconectar porque **perciben que hay una norma sólida que lo respalda**. En el caso del **teletrabajo**, aconsejan a las empresas **ayudar a los empleados a poner límites claros entre el tiempo de trabajo y el de vida familiar y de ocio**.