



Operación salida de Semana Santa: más salidas fuera de España

Más viajes en tren y avión pero menos por carretera

Tráfico prevé 12,5 millones de desplazamientos, la cifra más baja desde 2005, mientras aumentan un 14% las reservas aéreas o por ferrocarril

R. Ruiz/B. V. Conquero

Arancan las vacaciones de Semana Santa y esta vez los españoles hemos decidido diversificar los modos de transporte. La novedad es que posiblemente encontremos menos atascos en las carreteras porque esta vez se prevén 12,5 millones de desplazamientos, la cifra más baja desde 2005.

¿La causa? Ahora los españoles optamos más por dejar aparcado el coche en casa y elegimos otros medios como el tren o el avión, que han visto crecer de manera importante su demanda coincidiendo con la Semana Santa.

En el caso del tren, el incremento ya se viene produciendo en los últimos años. En esta ocasión, Renfe ofrece dos millones de plazas para viajar en entre el 11 y el 21 de abril, lo que supone un 14% más con respecto a las vacaciones del año anterior. «Está vendido casi todo, ahora ya es muy difícil encontrar una plaza», explica un portavoz de Renfe. Desde febrero del año pasado, con las nuevas tarifas y abonos de Renfe, el tren se convierte en una alternativa muy interesante si además el usuario encuentra precios hoteleros ajustados,

como está ocurriendo. En dos horas y media uno puede estar en Alicante sin necesidad de soportar atascos y en una hora y cuarenta minutos en Valencia, con lo que el tren ha pasado a ser un competidor del coche.

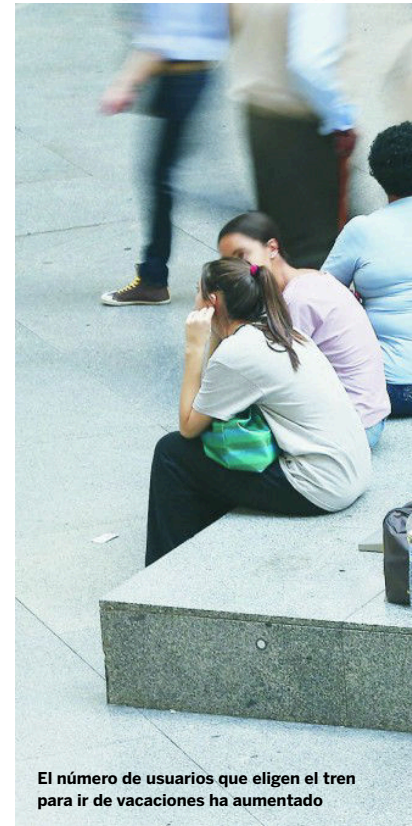
Los aeropuertos españoles esperan más de 7,7 millones de pasajeros durante la Semana Santa, un 14,4 por ciento más que en 2013. Se operarán más de 49.000 vuelos, un 11,4 por ciento más que el año pasado y por primera vez después de varias temporadas crece todos los días el número de operaciones y de plazas ofertadas en el conjunto de aeropuertos de la red, con crecimientos que llegan a superar el 18 por ciento. Aeropuertos como el de La Coruña, esta Semana Santa aumentarán su tráfico de viajeros un 71% y en Adolfo Suárez Madrid-Barajas el número de viajeros se incrementará un 5%.

El sector turístico lleva cuatro meses calentando motores. Y es que este año la Semana Santa se ha retrasado bastante y las empresas de turismo sabían que los españoles llegarían a estas fiestas con ganas de salir, de desconectar. Así, las previsiones de **Exceltur** apuntan a una recuperación, aunque aún débil, del consumo turístico de los españoles. Es más, el 56 por ciento de las

MÁS VIGILANCIA DE VÍAS SECUNDARIAS

La DGT no quiere superar este año las 26 víctimas mortales que hubo el año pasado y para ello tiene previsto prestar especial atención a las carreteras secundarias, aquellas que no están desdobladas y tienen un solo carril en cada sentido de la circulación. No en vano en ellas se producen el 78% de los fallecimientos por accidente de tráfico. Habrá más agentes en estas vías y más vigilancia a través de helicópteros incluido el Pegasus, que lleva incorporado radar.

- **Más controles de alcohol y drogas** en las carreteras esta Semana Santa.
- **750 radares.** A los 500 radares fijos que hay en las carreteras, se sumarán los 250 móviles.
- **Nueva campaña de la DGT.** «Haz tu parte» es el eslogan de la nueva campaña que insta al conductor a mantener el coche en buenas condiciones.



El número de usuarios que eligen el tren para ir de vacaciones ha aumentado

empresas del sector esperan esta subida gracias al incremento en el consumo de los nacionales. Eso sí, uno de los cambios que se aprecia este año, al contrario que los años de crisis previos, es que en esta ocasión los viajes más demandados son fuera de nuestras fronteras. Dentro de España, los destinos favoritos son las zonas costeras y algunas áreas del interior peninsular como Madrid donde, de acuerdo con la venta de billetes que han hecho los socios

El análisis

Vanesa Fernández
 Doctora en Psicología.
 Instituto Martínez Campos

Vacaciones para evitar el «burn out»

● ¿Por qué es necesario tomarse un tiempo de descanso e irse de vacaciones?

—Es necesario desconectar y dedicarnos momentos a nosotros mismos, salir de la rutina y recargar las pilas. Gracias a las vacaciones, mejoramos funciones básicas del cerebro como la atención, el aprendizaje, la capacidad de memoria...

Si estamos muy sobrecargados no llevamos a cabo un correcto desempeño de nuestro trabajo.

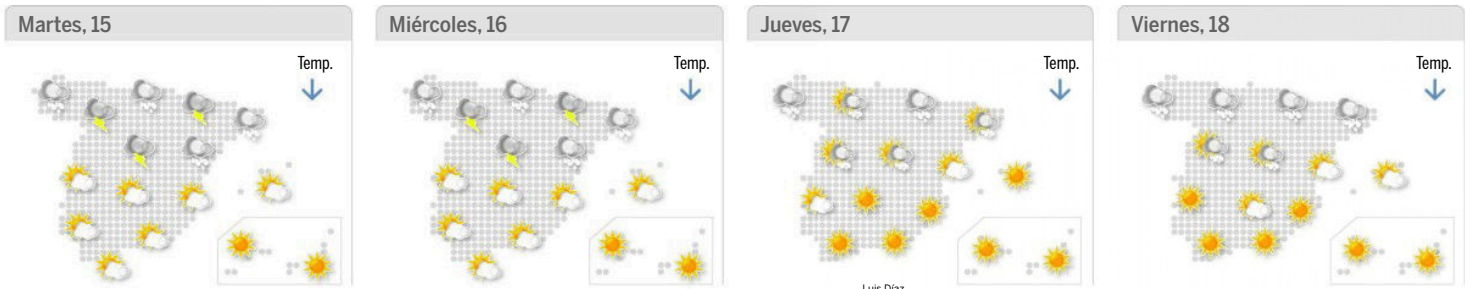
● ¿No descansamos lo suficiente los fines de semana?

—Los fines de semana son muy importantes, pero sólo con 48 horas no es suficiente. Tampoco es que necesitemos una Semana Santa cada dos semanas,

pero sí cada tres o cuatro meses.

● ¿Cuántos días son necesarios para desconectar?

—Depende de la persona, del tipo de trabajo, de su capacidad para desconectar, porque hay gente que se va y sigue dándole vueltas a los problemas laborales. Eso sí, al llegar el mes de agosto, 15 días, como mínimo, son



Luis Díaz



DOBLE FILO

Cristina López SCHLICHTING



El silencio de los peces

Existen otros mundos, no sólo en el más allá. Cuando subes una montaña has puesto al límite tus pulmones y trascendido tus fuerzas y el premio no es sólo una vista vertiginosa, sino sobre todo una trashumancia interior; bajas distinto a como habías subido. Por eso peregrinan los hombres de todas las culturas, bucean simas, exploran gateras inverosímiles o van a la luna. Están doblegando fronteras y buscando algo, pero también se están sumergiendo en sí mismos. Las vacaciones son para caminar por los montes, mirar el horizonte azul del mar, escuchar el redoble de los tambores al paso de imágenes rodeadas de la sangre de los claveles. Descansamos, pero no sólo. Porque disfrutar del tiempo y el espacio es un bien escaso en el siglo XXI y permite redescubrir el deseo de belleza y de verdad que llevamos marcado a fuego. En realidad, todo lo hacemos por ansia de felicidad: formamos

Disfrutar del tiempo y del espacio es un bien escaso en el siglo XXI

¿Cómo está el precio de la gasolina?

Un 3,6% más baja que la Semana Santa de 2013

Los precios de la gasolina y del gasóleo se sitúan en los días previos al inicio de Semana Santa en niveles un 3,6% y 3,1%, respectivamente, inferiores a los de las festividades del año pasado, celebradas a finales de marzo. En concreto, el litro de gasolina cuesta 1,399 euros, lo que supone apenas un incremento de 0,1 céntimos con respecto al precio marcado una semana antes. Este combustible lleva cinco semanas por debajo del umbral de los 1,4 euros. El precio actual de la gasolina es un 0,5% inferior a los 1,407.

de TravelClub, se convierte en uno de los destinos preferidos para los próximos días. Otro de los portales con más visitas, la agencia eDreams, también mantiene que a los españoles los viajes internacionales nos atraen más que los de interior. De este modo, los destinos preferidos son grandes capitales como Roma, Berlín, París o Londres. «El incremento de las reservas y de los viajes de media y larga distancia para esta Semana Santa supone un punto de in-

flexión en la tendencia de los últimos años en los que el turismo interno tenía más peso», afirma el director de eDreams en España, Javier Bellido.

Siete de cada diez vuelos se realizarán fuera de España, frente al año anterior cuando sólo eran cinco de cada diez. Eso sí, la Península sigue triunfando entre los extranjeros; británicos, italianos, alemanes y suizos son los europeos que más se decantan por nuestro país.

indispensables. Es cierto que este año, con el retraso de la Semana Santa estamos más agotados, nos cuesta hacer todo más y prestamos menos interés al trabajo. Estamos un poco quemados, muchos sufren el síndrome «burn out».

● **¿Es necesario apagar el móvil para poder desconectar?**

–Se puede usar pero siempre y cuando

no tenga que ver con el trabajo. Es importante intentar no hablar de él, no llevarnos parte del trabajo a nuestras vacaciones porque podemos caer en la trampa de creer que si no nos lo llevamos vamos a tener más trabajo a la vuelta. Nadie es imprescindible.

● **¿La situación de crisis también nos cansa más?**

–Sí, nos agota más. Trabajas lo mismo o más y, sin embargo, el beneficio que obtienes es menor. Además no te aseguras un trabajo fijo porque ahora por mucho que trabajes y te esfuerces sabes que no tienes el puesto asegurado. El estrés ya se ha instaurado en nuestra sociedad, da igual la carrera profesional y el nivel social.