Societat | NacióDigital | Actualitzat el 13/08/2019 a les 10:13

Cinc consells per desconnectar de la feina durant les vacances

L'empresa no pot molestar els treballadors per llei, però més important és saber aparcar les responsabilitats i les preocupacions laborals ara que la tecnologia ho fa encara més difícil



Una noia atenent el mòbil enmig d'un paratge | Unplash

Arriben les vacances i amb elles l'oportunitat de desconnectar de la feina per viatjar, gaudir de la família, els amics i recuperar forces per la represa. Aparcar les responsabilitats i les preocupacions laborals és una tasca difícil però molt necessària per al nostre benestar. I és que el descans anual dels treballadors és un dret fonamental recollit a l'article 40.2 de la Constitució Espanyola i l'article 45.3 de l'Estatut d'Autonomia de Catalunya.

Aquest estiu, a més, és el primer que la desconnexió digital està garantida per llei. Segons la normativa, publicada al BOE el 5 de desembre passat, l'empresa no pot obligar el treballador a atendre una trucada ni a respondre un correu electrònic. Els treballadors i empleats públics tenen dret, doncs, a estar desconnectats digitalment de la feina durant el seu temps de descans (vacances i permisos), i a preservar la seva intimitat personal i familiar.

Però una cosa és que l'empresa no pugui obligar a respondre correus, atendre trucades o whatsapps, i l'altra és que el treballador no ho faci per responsabilitat o, fins i tot, por a represàlies. En aquests casos, els experts recorden que la desconnexió és fonamental per al bon estat mental del treballador i acaba revertint favorablement en l'empresa.

Aquests són alguns consells a tenir en compte per preservar el màxim la desconnexió i evitar que la feina interfereixi en les nostres vacances:

(function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script',
'playbuzz-sdk'));