



## Il tempo libero e le nuove sfide

La quinta giornata di prevenzione dell'economia sul tema "Tra lavoro e tempo libero: lavorare nell'era digitale" ha avuto luogo la scorsa settimana. I partecipanti hanno discusso diverse sfide che si pongono tra il mondo del lavoro – sempre più connesso in rete – e il tempo libero. L'evento, organizzato dall'Associazione Svizzera d'Assicurazioni, dall'Unione svizzera degli imprenditori e da economieuisse, è una continuazione della precedente giornata di prevenzione focalizzata sulle conseguenze della digitalizzazione in seno alla società.

"Il cloud è presente in ogni momento sopra le nostre teste". Questa immagine dell'animatore Mathis Brauchbar mostra fino a che punto la digitalizzazione abbia cambiato le nostre vite. Essa ha modificato notevolmente il nostro modo di lavorare, ma è anche fonte di opportunità nel tempo libero. In effetti, il lavoro si intrufola sempre di più nei momenti destinati al divertimento e al riposo. Il tempo libero non può più essere gustato pienamente. Lo smartphone ci ricorda regolarmente che siamo dei salariati. Lo stress provato dagli individui è solo parzialmente legato alle ore di lavoro effettive. È comunque importante riuscire a riposare durante il tempo libero.

La qualità del tempo libero non è soltanto influenzata dai messaggi elettronici, SMS o chiamate professionali. Anche il tempo libero può essere fonte di stress o causare difficoltà. Uno studio tedesco conferma questa ipotesi: fra le donne, le esigenze elevate nei confronti di loro stesse, in particolare nella sfera privata, sono il principale fattore di stress.

### **Per la prevenzione sono indispensabili dei colloqui individuali**

Va da sé che il lavoro è toccato dalla digitalizzazione della società. L'impatto del

fenomeno, sotto forma di un miglioramento o di una diminuzione del benessere del lavoratore, dipende fortemente dalle strutture di gestione dell'impresa. Accordi sugli obiettivi da raggiungere possono sostituire un controllo delle presenze. I collaboratori motivati utilizzeranno la libertà supplementare per lavorare dove si sentono a loro agio e sono produttivi. Ad ogni modo, tutti gli specialisti sottolineano l'importanza di una discussione individuale per identificare e limitare lo stress inutile.

Dal momento che esaminiamo lo stress legato al lavoro e al tempo libero, non dimentichiamoci che la disoccupazione è la principale fonte di stress. La perdita del lavoro e la fase di disoccupazione sono considerate come i principali fattori di rischio. La disoccupazione mette in pericolo la salute. Per questo non bisogna sottovalutare gli aspetti positivi del lavoro.