



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.