

Com desconnectar de la feina durant les vacances: 12 consells pràctics

El dret al descans també implica poder desconnectar de la feina. Aquests consells t'ajudaran a aconseguir-ho aquest estiu.

Les vacances són el moment ideal per descansar, recuperar energies i dedicar temps a allò que durant l'any sovint queda en segon pla. Tot i això, cada vegada és més habitual continuar pendent del correu electrònic, les notificacions o les trucades de feina, fet que dificulta una desconnexió real.

Per gaudir d'un descans de qualitat i tornar amb més energia, des de la **USOC** et compartim aquests consells:

- **Deixa la feina ben encarrilada abans de marxar.** Organitza les tasques pendents, informa les persones que puguin assumir-les durant la teva absència i activa un missatge automàtic al correu electrònic. Marxar amb la feina ordenada t'ajudarà a desconnectar amb més tranquil·litat.
- **Exerceix el teu dret a la desconnexió digital.** Les vacances són per descansar. Evita consultar el correu professional, silencia els grups de missatgeria de la feina i limita les notificacions relacionades amb l'àmbit laboral.
- **No estiguis sempre localitzable.** Si no és imprescindible, evita respondre trucades o missatges de feina. Respectar el teu temps de descans és tan important com complir amb les teves responsabilitats laborals.
- **Canvia de rutina.** Fer activitats diferents de les habituals ajuda el cervell a desconnectar. Una escapada, una excursió, practicar esport, llegir o simplement passar més temps amb la família i les amistats són bones opcions.
- **Allunya't dels dispositius electrònics.** No es tracta d'apagar el mòbil durant totes les vacances, però sí de reduir el temps davant de les pantalles. Menys hores connectat també significa més temps per gaudir del present.
- **Dedica temps a cuidar-te.** Dorm prou hores, alimenta't de manera saludable, hidrata't i reserva moments per relaxar-te. El descans també és una forma de cuidar la salut.
- **No vulguis omplir cada minut.** Les vacances no han de convertir-se en una agenda plena d'activitats. Deixa espai per improvisar, descansar i gaudir sense presses.
- **Gaudeix del moment present.** Evita pensar constantment en la tornada a la feina o en les obligacions que t'esperen. Centra't en les experiències que estàs vivint i aprofita el temps de qualitat.

- **Comparteix temps amb les persones que estimes.** Les vacances són una bona oportunitat per reforçar els vincles familiars i d'amistat, recuperar converses pendents i crear nous records.
- **Fes activitats que et facin sentir bé.** Llegir, caminar, cuinar, practicar esport, escoltar música o descobrir nous indrets són algunes opcions que contribueixen al benestar físic i emocional.
- **No et sentis culpable per descansar.** Descansar no és perdre el temps. Recuperar energies contribueix a reduir l'estrès, millorar la concentració i afrontar la feina amb una actitud més positiva quan s'acaben les vacances.
- **Prepara la tornada amb calma.** Si pots, deixa un dia entre el final de les vacances i la reincorporació a la feina. Et permetrà recuperar els horaris, organitzar-te i afrontar el retorn amb menys estrès.

Desconnectar durant les vacances no és un luxe, sinó una necessitat per preservar la salut física i emocional. El descans és un dret de les persones treballadores i una eina fonamental per prevenir l'estrès i altres riscos psicosocials. Des de la **USOC**, et desitgem unes bones vacances i t'animem a aprofitar-les per desconnectar de la feina i reconnectar amb el teu benestar.

Si tens dubtes, no dubtis a contactar amb el teu referent sindical a la USOC.