

### Quines mesures s'han d'adoptar a l'empresa per garantir la desconnexió digital?

T'indiquem, a continuació, **12 consells** per ajudar les empreses i les seves persones treballadores a implantar **accions** dins l'entorn laboral adreçades a garantir la desconnexió digital:

1

Establir una **política d'empresa** i implantar un **protocol de desconnexió digital** adaptat a les característiques i les necessitats de cada empresa i les seves persones treballadores, prèvia consulta i participació amb els representants dels treballadors.

2

**Formar i informar la plantilla** sobre els riscos associats a la connexió permanent, la gestió del temps i la gestió del canvi tecnològic.

3

**Fer campanyes de sensibilització** adreçades a tota la plantilla (alts càrrecs, comandaments intermedis i personal de base) sobre la incidència de l'ús inadequat de les TIC\* en l'equilibri vida-feina i sobre la necessitat de separar la vida laboral de la personal o familiar.



4

**Implantar instruccions, circulars i guies de bones pràctiques en la gestió de les TIC**, amb l'objectiu d'evitar-ne un ús inadequat un cop s'ha acabat la jornada laboral.

5

**Fer un ús racional de les eines digitals de treball** que l'empresa posa a disposició de la plantilla. **Evitar**, en la mesura del que sigui possible, l'ús **d'aquestes eines fora de l'horari laboral**, tret que es donin circumstàncies d'excepcionalitat que ho justifiquin.

6

**Respectar els temps de descans diari, setmanal, permisos o vacances**. **Evitar**, en la mesura del que sigui possible, l'**enviament de comunicacions professionals un cop finalitzada la jornada laboral** de l'emissor o la dels destinataris. Si cal fer l'enviament, no se n'ha d'esperar una resposta immediata.

Més informació



1/2

\* TIC: Tecnologies de la Informació i la Comunicació.

Pla General d'Activitats Preventives 2023



### Quines mesures s'han d'adoptar a l'empresa per garantir la desconnexió digital?

T'indiquem, a continuació, **12 consells** per ajudar les empreses i les seves persones treballadores a implantar **accions** dins l'entorn laboral adreçades a garantir la desconnexió digital:

7

Crear protocols específics i mesures que garanteixin que no s'interrompen els descansos o els períodes vacacionals; instal·lar programes automàtics que impossibilitin la recepció i l'enviament de correus electrònics o l'accés remot al servidor de l'empresa fora de l'horari laboral o limitar-ne l'ús a certes hores o en certs dies.

8

Fer un ús responsable del mòbil a la feina, evitar fer trucades telefòniques fora de l'horari laboral, tret que es donin circumstàncies que ho justifiquin.

9

En enviar correus electrònics fora de l'horari de treball, fer servir, preferentment, la **configuració d'enviament diferit per fer arribar els missatges dins de l'horari laboral del destinatari** i promoure aquesta pràctica dins de l'organització.



10

En períodes vacacionals, és aconsellable **crear missatges de resposta automàtica en el correu electrònic proporcionant les dades de contacte d'aquelles persones que estiguin disponibles i puguin atendre les consultes** necessàries en absència de la persona treballadora.

11

Dissenyar procediments que facilitin la comunicació interna entre el personal, especialment en remot, per evitar l'aïllament i els contactes fora de l'horari laboral.

12

Organitzar el temps de treball planificant tant la quantitat de treball previsible com la inesperada i el termini de finalització tot establint prioritats per evitar la multitasca i l'allargament de la jornada laboral.

Més informació



2/2