

PREVENCIÓN Y SALUD | Desconexión digital EN EL TRABAJO



Pon límite al correo

El correo electrónico y la mensajería son herramientas indispensables, pero su uso continuo genera lo que conocemos como **tecnoestrés**. **La sensación de tener que contestar de inmediato eleva la sobrecarga mental.**

RECOMENDACIONES

- > **Establece horarios fijos de revisión.** Por ejemplo: al inicio, mitad y final de la jornada.
- > **Desactiva notificaciones** automáticas en ordenador y móvil.
- > **Prioriza tareas importantes** antes de abrir el correo por la mañana.
- > Cuando necesites **tiempo de concentración**, comunícalo a tu equipo y superiores

BENEFICIOS

Prevención de fatiga mental, mayor concentración, reducción del estrés y mayor eficacia laboral.



Haz pausas digitales y descansa de la pantalla

La **tecnofatiga** o **fatiga digital** es un fenómeno reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), derivado de la exposición prolongada al uso de pantallas. Esta exposición genera insomnio, dolores de cabeza, irritabilidad y problemas visuales como el “síndrome visual informático”.

Las pausas no son un lujo, sino una obligación preventiva.

RECOMENDACIONES

- > **Aplica la regla 20-20-20:** cada 20 minutos enfoca tu vista a un punto lejano, 20 pies (unos 6 m), con una duración de 20 segundos.
- > **Levántate** al menos 5-10 minutos cada 90 minutos.
- > **Realiza pausas activas** haciendo estiramientos de cuello, hombros y espalda.
- > **Bebe agua** y evita usar la pausa para más pantallas, como el móvil personal.

BENEFICIOS

Prevención de problemas musculoesqueléticos, reducción de la fatiga visual y aumento de la productividad sostenida.

