

PREVENCIÓN Y SALUD | Desconexión digital AL SALIR DEL TRABAJO



Apaga para reconectar

La **hiperconectividad** fuera del horario laboral es uno de los principales riesgos psicosociales actuales.

Trabajar fuera del horario aumenta los niveles de estrés, genera conflictos familiares y puede derivar en *burnout*.



RECOMENDACIONES

- > Establece un horario límite de atención a llamadas y correos.
- > Desactiva notificaciones de correo y mensajería laboral al terminar.
- > Cierra sesiones y apaga dispositivos para marcar un fin de jornada real.
- > Si teletrabajas, guarda el portátil en un espacio cerrado tras acabar.

Sin desconexión real, los beneficios desaparecen.



En vacaciones desconecta de verdad

Las vacaciones no son solo un derecho, son una necesidad fisiológica. El descanso permite la recuperación homeostática del organismo: reducción de cortisol, mejora de la memoria y aumento de creatividad.

RECOMENDACIONES

- > Informa con antelación a tus clientes/compañeros de tu ausencia.
- > Activa respuesta automática en el correo.
- > Delega tareas antes de tu salida.
- > Evita llevar dispositivos laborales de viaje.

BENEFICIOS

Mejora del descanso mental y del sueño, refuerzo de la conciliación y reducción del estrés crónico.



BENEFICIOS

Recuperación de la salud mental y física, aumento de la creatividad y mejor reincorporación al trabajo.

