



La Psicología organizacional muestra que los equipos imitan los hábitos de sus líderes



El ejemplo empieza arriba

El liderazgo es clave en la desconexión digital. Si un mando envía mensajes fuera de horario, el resto lo percibe como una obligación implícita.

RECOMENDACIONES

- > **Respetar** tú mismo los descansos y horarios antes de exigirlos a tu equipo.
- > Evita programar reuniones **fuera del horario laboral**.
- > Reconoce públicamente los **buenos hábitos digitales en el equipo**.
- > **Incorpora la desconexión digital** en la Política de Prevención de Riesgos Psicosociales.

Respetar tu tiempo y el de los demás

La “cultura de disponibilidad” se produce cuando en una organización es habitual enviar mensajes fuera del horario laboral. Aunque no sea obligatorio responder, la percepción de presión social lleva a contestar. Esto genera tecnoestrés y deteriora la salud.

RECOMENDACIONES

- > Envía correos **dentro del horario laboral**.
- > **Programa el envío de emails** fuera de jornada para el día siguiente.
- > **Diferencia** comunicaciones urgentes de las que no lo son.
- > Establece **acuerdos de equipo** sobre normas digitales.

BENEFICIOS

Mayor confianza en la organización, compromiso del equipo, reducción de riesgos psicosociales y mejora del rendimiento colectivo.



BENEFICIOS

Reducción de la presión psicológica, respeto por el tiempo personal, mejora del clima laboral.

