

A continuación, resumimos unos **consejos dirigidos a las personas trabajadoras para llevar a cabo una adecuada desconexión digital**:



1

Fijar y respetar la hora de inicio y finalización de la jornada. Evitar trabajar a deshoras.



2

Gestionar el tiempo correctamente. Planificar los objetivos/tareas en el día a día, establecer un cronograma a corto, medio y largo plazo.



3

Hacer pequeños **descansos** y **apagar las notificaciones y avisos** que no sean esenciales.



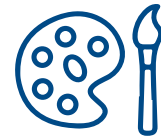
4

Ser consciente de tu gestión del tiempo y del tiempo dedicado al uso de dispositivos digitales.



5

Limitar el tiempo diario dedicado al uso del móvil.



6

Buscar **hobbies** que no dependan de dispositivos digitales.



7

Disfrutar de tus relaciones familiares y sociales SIN dispositivos digitales.



8

Desconectar del trabajo en el tiempo libre y durante las vacaciones.



9

Habilitar y diferenciar el espacio/entorno de trabajo del que no lo es.



10

Habilitar una respuesta automática en el correo electrónico de empresa para correos recibidos fuera de jornada.



11

Mantener una **buena comunicación** en el trabajo.



12

Establecer pautas para realizar **videollamadas eficaces** (limitar su duración).