

A continuació, resumim uns quants **consells dirigits a les persones treballadores per fer una desconnexió digital adequada**:



1

Fixar i respectar l'hora de començament i finalització de la jornada. Evitar treballar a deshores.



2

Gestionar el temps correctament. Planificar els objectius o les tasques del dia a dia, establir un cronograma a curt, mitjà i llarg termini.



3

Fer petits **descansos** i **apagar les notificacions i avisos** que no siguin essencials.



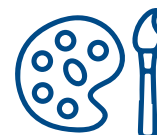
4

Ser conscient de la teva gestió del temps i del temps dedicat a l'ús de dispositius digitals.



5

Limitar el temps diari dedicat a l'ús del mòbil.



6

Buscar **entreteniments** que **no** depenguin de dispositius digitals.



7

Gaudir de les teves relacions familiars i socials **SENSE** dispositius digitals.



8

Desconnectar de la feina en el temps lliure i durant les vacances.



9

Habilitar i diferenciar l'espai / entorn de treball del que no ho es.



10

Habilitar una resposta automàtica en el correu electrònic d'empresa per a correus rebuts fora de la jornada.



11

Mantenir una **bona comunicació** en el treball.



12

Establir pautes per fer **videotrucades eficaces** (limitar-ne la durada).