

Desconexión digital

6 consejos para que tu equipo disfrute de un verano digitalmente saludable



Marca horarios claros y haz todo lo posible por cumplir con ellos

Evitar que el trabajo se cuele en el tiempo personal es clave para descansar de verdad.

Comunica de manera consciente

Antes de enviar un correo o un mensaje, piensa si es el momento adecuado y evita notificaciones no urgentes fuera de horario.

Promueve pausas sin pantallas

Anima a tu equipo a hacer descansos como paseos cortos, estiramientos o simplemente cerrar los ojos unos minutos para recargar energía.

Facilita la desconexión en vacaciones

No siempre se puede desconectar del todo, pero sí reducir la exposición digital y evitar interrupciones innecesarias. Crear ese espacio que lo facilite también es parte del cuidado.

Fomenta el equilibrio digital desde la dirección

Cuando los líderes apoyan la desconexión y gestionan sus tiempos con criterio, el equipo se siente más motivado a hacer lo mismo. Fomentar ese ejemplo contribuye a una cultura más saludable.

Protege la salud mental

Facilita herramientas o espacios que ayuden a gestionar el estrés y la sobreconexión. Cuidar la salud mental también pasa por desconectar cuando toca.

