

Tips sobre Equilibrio Digital

El uso de las TICs en el ámbito laboral ha transformado nuestra manera de trabajar y de relacionarnos en este espacio. Se han convertido en herramientas claves que pueden facilitar la gestión, la optimización de recursos y aumentar la productividad.

Pero el *desequilibrio* en el uso de estas nuevas tecnologías puede derivar en problemas tanto a nivel emocional como social.

Es por ello que es importante llevar a cabo *pautas de utilización* adecuada de recursos y de desconexión digital:



Establece y respeta horarios de inicio y fin de jornada.



Planifica de manera adecuada el desarrollo de la jornada de trabajo. Teniendo en cuenta tiempos de trabajo, dejando margen para imprevistos y tiempos de descanso.



Deja espacios para la desconexión digital. Lleva a cabo actividades incompatibles con las nuevas tecnologías que te permitan descansar del uso de las mismas; aprovecha para dedicar estos espacios a actividades relacionadas con áreas que sean importantes para ti.



Realiza ejercicios de relajación que te permitan retrasar la necesidad de volver a conectarte cuando esta aparezca.

Puedes saber más sobre *Equilibrio Digital* en las [Infografías](#) desarrolladas por la Línea de Trabajo.