

# ¿Cómo impulsar la desconexión digital en los centros de trabajo?



## BLOG

**¿CÓMO IMPULSAR LA DESCONEXIÓN DIGITAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO?**

Por: **Yael Ivan Salmeron Angon**



Impulsar la desconexión digital en los centros de trabajo es crucial para mejorar el bienestar, la productividad de la fuerza trabajadora y un ambiente con menos incidentes laborales.

En las últimas décadas, el uso de los dispositivos móviles ha pasado a ser una herramienta y un distractor para las personas empleadoras y trabajadoras.

Existen estrategias que pueden ayudar a fomentar esta práctica de desconexión digital de las personas trabajadoras durante la jornada laboral, como:

## Políticas de restricción.

- Definir horarios claros de inicio y fin de la jornada laboral, así como la importancia de no estar conectados en horarios laborales.
- Especificar que no se espera que las personas trabajadoras respondan a la comunicación fuera del horario laboral.

## Cultura de desconexión

- Los puestos medios y altos deben moderar la comunicación con los subordinados o pares fuera del horario laboral.
- Fomentar los tiempos de desconexión digital a través de recompensas o reconocimientos, esto es parte del salario emocional.
- Ofrecer charlas o campañas que sensibilicen sobre la importancia de la desconexión digital y cómo implementarla.

## Proveer herramientas y recursos

- El uso de software de gestión del tiempo puede ayudar a que las personas trabajadoras puedan gestionar su tiempo y priorizar sus tareas.
- Apagar las notificaciones de los dispositivos o APP's donde se lleven a cabo las comunicaciones de la organización; siempre y cuando se desactiven fuera del horario de trabajo.



Suscríbete a nuestro **Newsletter**

## **Promover el equilibrio entre vida personal y laboral**

- Se pueden crear programas de bienestar, por ejemplo, promover actividades no digitales, como ejercicio, meditación o hobbies.

## **Diseñar espacio de trabajo que favorezcan la desconexión**

- Se pueden establecer espacios donde los empleados puedan relajarse sin dispositivos electrónicos.

Estas son algunas estrategias que pueden contribuir significativamente a un ambiente laboral más saludable y equilibrado, donde los empleados puedan desconectar digitalmente y disfrutar de un mejor equilibrio entre su vida laboral y personal.

Nuestra Firma cuenta con especialistas que pueden brindarte asesoramiento para implementar medidas para mejorar el Bienestar laboral y social de las empresas y sus personas trabajadoras.