

PAUTAS PARA LA DESCONEXIÓN

- Establecer rutinas de comida saludables, en las que se eviten atender temas de trabajo y la utilización de dispositivos electrónicos, incluso la TV.
- Evitar el uso de cualquier dispositivo electrónico 1 hora antes de acostarnos para favorecer el descanso y una mayor calidad del sueño. Se recomienda también la desactivación de las alertas y notificaciones del teléfono móvil durante las horas de descanso y la carga del mismo fuera del alcance de la cama.
- Realizar actividad física de forma regular y al aire libre, disminuyendo nuestro tiempo de conexión, y previniendo posibles enfermedades relacionadas con el sedentarismo y el abuso de las TIC: cardiopatías, hipertensión, diabetes, sobrepeso, depresión,...
- Introducir ejercicios de relajación y respiración diarios, para mejorar el nivel de concentración y atención a la vez que nos ayudan a reducir la tensión muscular y la fatiga mental.
- Fijar un día semanal de desconexión tecnológica, realizando actividades sin dispositivos: pasear, ir en bicicleta, leer un libro en papel,...

En resumen, para garantizar el derecho de desconexión digital por parte de la **EMPRESA**, es fundamental el **diseño de una política interna clara e implementar acciones de formación y sensibilización sobre el uso adecuado de las herramientas tecnológicas** durante la jornada de trabajo.

Pero a su vez, **A NIVEL INDIVIDUAL** es importante **establecer límites en el uso de las TIC, para respetar nuestro tiempo personal y de ocio, favoreciendo así nuestro descanso y generando tiempo libre de calidad.**



MAZ | **suma**
LABORAL
Área de
Actividades Preventivas



www.maz.es [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ | **suma**
LABORAL

LOGO



LA DESCONEXIÓN DIGITAL

Área de Actividades Preventivas

INTRODUCCIÓN

La desconexión digital es un **nuevo derecho laboral, regulado en la Ley Orgánica 3/2018**, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de derechos digitales (LOPDGDD).

Desde el punto de vista de la prevención de riesgos laborales, este derecho es clave para ayudar a las organizaciones a **prevenir riesgos psicosociales como el Estrés, el síndrome de Burn-out, el Tecno-estrés...y otros riesgos emergentes derivados del uso prolongado de las TIC como el Síndrome visual informático, el Síndrome del pulgar de Blackberry...**

Pero esta regulación en el ámbito laboral solamente responde a una parte de **un problema cada vez más común y global: la hiperconexión a las nuevas tecnologías en nuestra vida cotidiana.**



CONSECUENCIAS HIPERCONEXIÓN DIGITAL

Las empresas tecnológicas implementan en las TIC mecánicas de diseño con el objetivo de activar el sistema de recompensa y de liberación de dopamina en el usuario, asegurando así mayor tiempo de uso y conectividad por parte de éste. **Esta activación constante puede llevarnos a un estado de alerta continuo.** Además, otros factores como la facilidad de acceso a las TIC y las diversas posibilidades de interacción pueden llevarnos a un uso de la tecnología excesivo y no adecuado, llegando incluso a conductas adictivas con un importante impacto en nuestra salud mental y física.

IMPACTO EN LA ATENCIÓN Y LOS PROCESOS COGNITIVOS.

- Las constantes distracciones e interrupciones por el uso de las TIC afectan negativamente a nuestro pensamiento, concentración, a nuestra capacidad de resolución de problemas y de estar presentes.

IMPACTO EN EL NIVEL DE SUEÑO.

- El brillo de las pantallas, la portabilidad de los dispositivos, el tipo de contenido que consumimos y la ansiedad relacionada con el FOMO (miedo a perdernos alguna novedad de las TIC) puede influir en nuestro ciclo del sueño con las consecuencias psicológicas y biológicas que implican dicha alteración.

ESTRÉS, ANSIEDAD Y OTROS RIESGOS PSICOSOCIALES.

- La sobrecarga mental, la sobreestimulación derivada de la multitarea, la conducta impulsiva de tener que revisar los dispositivos, junto con la sensación de urgencia y la obligación de tener que responder de forma inmediata puede generar a largo plazo una situación de estrés prolongado y llevarnos a estados de fatiga crónica, ansiedad, depresión y/o conductas adictivas.

IMPACTO EN LAS RELACIONES SOCIALES.

- La hiperconexión digital reduce el tiempo dedicado a las interacciones y relaciones personales presenciales y a las actividades de ocio al aire libre, generando un aumento de las sensaciones de soledad y aislamiento. Además, sentir la obligación de permanecer conectados puede ocasionarnos emociones de culpabilidad y preocupación, aumentando nuestra ansiedad y afectando a nuestro bienestar psicosocial.