

DESCONECTAR DEL TRABAJO

¿QUÉ SON?

¿Sabes cuándo comienza tu jornada laboral pero no cuándo termina? ¿Te llevas las preocupaciones del trabajo a casa? ¿Recibes llamadas de trabajo que interrumpen tus planes personales?

Si tus respuestas son afirmativas es necesario que “desconectes del trabajo”, es decir, tienes que poner límites a tu trabajo. Desconectar implica delimitar espacios temporales donde te prohíbas a ti mismo pensar en el trabajo. ¡Pon límites a tu horario laboral!



¿CÓMO TE AYUDA “DESCONECTAR DEL TRABAJO” EN TU DÍA A DÍA COMO ENCARGADO?

- 1º A prevenir riesgos psicosociales laborales como el estrés o la fatiga.
- 2º A ser más productivo dentro de la jornada laboral.
- 3º A mantener un buen ambiente laboral.
- 4º A mejorar tu calidad de vida. Disfrutar más de tu vida personal repercutirá de forma positiva en tu estado de salud tanto físico como mental.

¿CÓMO DESCONECTAR DEL TRABAJO?

Desconectar del trabajo no implica sólo “relajarse”, sino “recuperarse” (física y mentalmente) del esfuerzo realizado durante la jornada laboral.

Cómo desconectar del trabajo depende de cada persona, de sus circunstancias personales y laborales. Si te ves obligado a estar disponible en tu tiempo libre intenta delimitar:

- La forma de contacto (teléfono, mail, whatsapp, ...)
- Y en qué situaciones resulta imprescindible que se contacte contigo fuera del horario laboral.

Aunque no es lo ideal te ayudará a mejorar tu situación.

Aquí tienes algunas ideas que suelen ayudar a desconectar del trabajo:

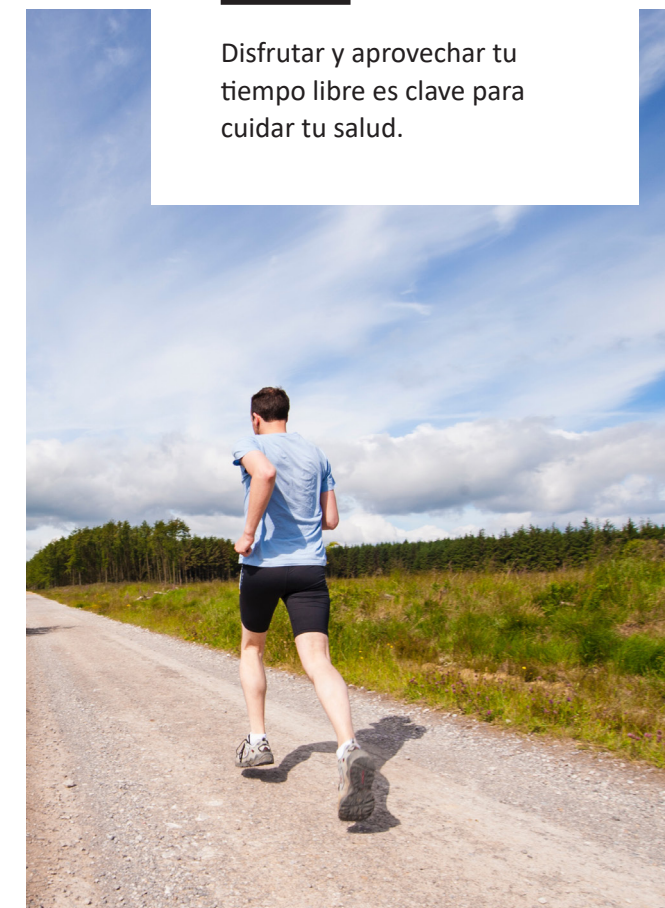
- 1 **En tu tiempo libre procura no abusar de la utilización de dispositivos electrónicos** ni conectarte a redes sociales. Dedica más tiempo a relacionarte con las personas de tu alrededor, a leer un libro o ver una película.
- 2 **Planifica alguna actividad diferente** que te ayude a romper con la rutina. Por ejemplo, un viaje, no hace falta ir muy lejos.
- 3 **Rodéate de seres queridos.** Charla con familiares o amigos sobre temas que no tengan que ver con tu trabajo. Interésate por sus vidas.
- 4 **Realiza ejercicio físico.** La concentración que requiere la práctica del ejercicio físico te ayudará a centrar tus pensamientos en el mismo y olvidar el trabajo; además se generan endorfinas que te producen

sensación de bienestar. No tienes que hacer grandes esfuerzos físicos. Es mejor empezar poco a poco.

- 5 **Apúntate a alguna actividad.** Seguro que hay algo que hace tiempo que quieres hacer y para lo que nunca has encontrado tiempo.

RECUERDA

Disfrutar y aprovechar tu tiempo libre es clave para cuidar tu salud.



FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



FUNDACIÓN
LABORAL
DE LA CONSTRUCCIÓN