

Recomanacions per a la Desconnexió Digital

Prem **OFF** per estar **ON**

Salut i Benestar (PRL)

Prevenció del tecnoestrès i la fatiga

La desconnexió efectiva prevé l'aparició de fatiga informàtica i l'esgotament mental derivat de la hiperconnectivitat.

Protecció de la salut integral

Un descans real protegeix activament la teva salut mental, cardiovascular i emocional.

ON  OFF

**Prem OFF
per estar ON**

Marc Normatiu

 Article 88 de la LO 3/2018.

 Acord de la UAB de 6 d'octubre de 2022.

Acció Pràctica per a la Desconnexió

Planificació i tancament de tasques



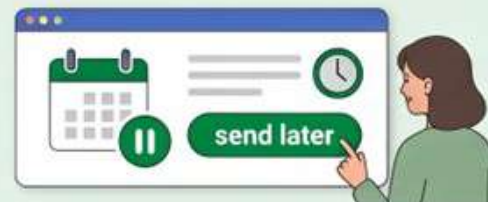
Organitza i finalitza el tancament de tasques abans de marxar per afavorir una desconnexió cognitiva real.

Ús exclusiu de canals oficials



Utilitza només **Teams** i **Outlook**. Evita apps personals per protegir la teva intimitat.

Bons hàbits de comunicació



Activa la resposta automàtica i usa l'enviament retardat per respectar el descans de la resta.

Signatura conscient



"Les nostres jornades laborals poden no coincidir. No et sentis en l'obligació de respondre al meu missatge fora de la teva disponibilitat habitual".