

Desconnexió digital

Desconnectar per reconnectar amb més força

Juliol
2020



Fora de l'horari laboral, com a persona empleada a la Generalitat de Catalunya, tens dret a no interactuar en entorns electrònics o digitals per raó de feina, amb la finalitat de garantir el dret al descans i a la intimitat personal i familiar



[Orientacions per a la desconnexió](#)

Desconnexió de la feina

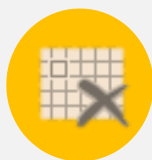
1. Prioritza determinades franges



De 9 h (9.30 h en cas de tenir fills menors de 12 anys) a 14 h és l'horari laboral de la majoria dels empleats.

Les reunions, dins l'horari comú

3. Evita determinats horaris



De 19 h a 7.30 h evita enviar correus i comunicacions de feina. Si necessites avançar feina, escriu el correu i programa'n l'enviament per a primera hora del matí següent.

Aprofita el recurs del correu diferit

5. Sigues actiu en la comunicació



Assegura't que els altres saben que estàs desconnectat. Activa els avisos i les notificacions d'absència i proposa altres persones o correus genèrics de contacte per a temes urgents.

El teu paper és clau

2. Utilitza solucions corporatives



Per temes laborals, evita comunicar-te amb companys de feina per mitjans no corporatius. Reserva el WhatsApp o el correu electrònic personal per a qüestions extralaborals.

Per ciberseguretat i per intimitat

4. Fes petites pauses digitals



Mira l'horitzó o un punt llunyà
Treu-te els auriculars
Fes uns breus estiraments
Treballa en activitats fora de línia: dedica estones a la lectura, la ideació, el dibuix d'esbossos i els prototipatges

No tota la feina és en línia: combina-la

6. No usis recursos laborals fora d'hora



Per afavorir la desconnexió, no utilitzis els recursos tecnològics de la feina fora de l'horari laboral, i evitaràs que s'interpreti la teva connexió activa com a disponibilitat.

Potencia la teva vida fora de línia

Desconnexió digital

Identifica i mesura el consum digital



Desconnecta en la vida privada



Eines

Mesura el temps que passes pendent del mòbil

Pots utilitzar, per exemple:



- App Usage
- Moment
- Checky



i si cal

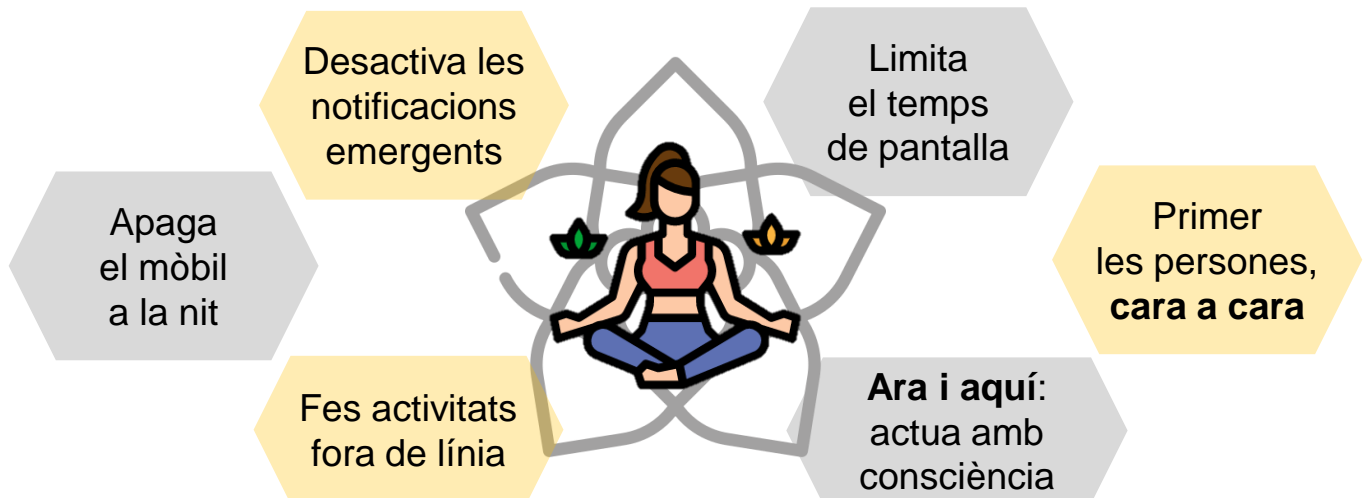
Comportaments



Estigues especialment alerta si:

- No pots estar sense el mòbil
- Necessites que entrin notificacions
- T'inquieta la manca de cobertura
- Navegues d'app en app com a forma de lleure

desconnecta per poder reconnectar



Font de les icones: www.flaticon.com