

DECÁLOGO de

DESCONEXIÓN DIGITAL



SECCIÓN SINDICAL DOCENTE JCyL

www.docentes.cgt-cyl.org

1

TRABAJA CON ALEGRÍA, PERO NO EN DEMASÍA



Haz un calendario semanal y no lo excedas.

2

ORGANIZA TU HORARIO Y CÚMPLELO A DIARIO



Elige una franja horaria para atender mail y redes sociales. Si necesitas acceder fuera de ese tiempo para enviar algo urgente y ves nuevos correos, NO los atras.

3

HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE, ESTO NO ES DIFERENTE



A veces una llamada es mejor que las redes sociales o los chats.

4

PARA TU PRIVACIDAD CUIDAR, EL NÚMERO PERSONAL PUEDES OCULTAR



Si usas tu teléfono personal, oculta tu número tecleando el prefijo #31# antes del número de teléfono del contacto.

5

DE SABIOS ES RECTIFICAR, CUIDA TU PRIVACIDAD



¿Te arrepientes de haber dado tu número de teléfono a los alumnos? Nada te impide rectificar y quitar esta opción. Recuerda, además, que se puede bloquear un número.

6

AHÓRRATE COMPLICACIONES, NO TE VUELVAS LOCO CON LAS APLICACIONES



¿Usas Teams, Moodle y la plataforma virtual? Ahorra esfuerzo. Trabaja y familiarízate con una sola plataforma virtual.

7

MENS SANA IN CORPORE SANO, SIÉNTATE BIEN EN EL TRABAJO



Adecúa tu zona de trabajo y cuida tu higiene postural delante del ordenador.

8

VE A VER AL DOCTOR, ANTES DE QUE SE CONVIERTA EN HORROR



Si sientes alguno de los síntomas mencionados, acude a tu médico.

9

UNA BAJA LABORAL, SI ESTÁS ENFERMO, ES LO NORMAL



La baja laboral es una posibilidad. Es tu derecho.

10

NO TE DEJES INTIMIDAR, LA PRIMERA OBLIGACIÓN ES SANAR



Si estando de baja te presionan para que pidas el alta o trabajes, niégate y denúncialo.



La mayoría de nosotros sobrepasamos largamente nuestra jornada por la nueva carga telemática: correo, redes sociales, plataforma, creación de materiales virtuales, etc. Muchos han notado incluso que su salud se resiente.



Algunas dolencias frecuentes son estrés, ansiedad, irritabilidad, insomnio/trastorno del sueño, estado de ánimo depresivo, nerviosismo, cambio del apetito, dolores de cabeza, dolores de espalda o cuello.