

Detox Digital o desconnexió digital

El treball a distància és la modalitat laboral que s'ha imposat com a part de la realitat actual per a totes i tots nosaltres. Si bé comporta múltiples beneficis, també genera riscos per a la salut i la productivitat si els treballadors i treballadores remots no apliquen mesures per mantenir l'equilibri entre la seva vida real i la digital.

Què és el detox digital?

És la desconnexió temporal dels dispositius electrònics perquè l'ús que es fa d'ells sigui responsable i raonable.

Ara bé, com pots identificar si necessites desintoxicar-te de la tecnologia? Un senyal per identificar que necessitem desconnectar de la tecnologia és la necessitat (auto imposada) de respondre correus de treball fora de l'horari laboral o el temps d'ús d'un dispositiu.

Com la dependència als dispositius tecnològics afecta la salut?

Aquests són els principals riscos que porta l'ús continuat de les tecnologies digitals per a la qualitat de vida :

- Problemes de la vista ocasionats pel llum que emeten les pantalles, especialment quan els llums de fons estan apagats
- Dolors de coll a causa de la posició que s'adopta en treballar amb dispositius portàtils, tauletes o telèfon mòbil durant un període prolongat.
- Ansietat o angoixa per saber el què passa en tot moment.
- Fatiga mental, a causa d'un excés de feina que implica un gran esforç mental de forma continuada.
- Aïllament.

A continuació us annexem unes **pautes de detox digital** que, si les apliqueu, milloraran el vostre benestar i productivitat.

I, finalment, la recomanació més important és que feu un ús racional de la tecnologia digital i poseu límits clars entre la vida personal i laboral durant el treball a distància.

Pautes per a un detox digital en època de treball a distància

Seguiu les recomanacions del **decàleg de bones pràctiques** durant el teletreball. [Cliqueu la icona](#) per veure'l.



Quan acabeu la vostra jornada en remot, **apagueu l'ordinador**. Evitareu veure correus electrònics a deshora. **Desactiveu alertes i notificacions**.



La jornada en treball a distància és més flexible però és bo mantenir **un horari fix per començar i finalitzar la jornada**.



Eviteu treballar a deshora. Respectar els vostre horaris és respectar-vos a vosaltres i a qui us envolta.



Si en els moments de descans, necessiteu consultar alguna cosa personal o entretenir-vos, **utilitzeu un dispositiu diferent**.



Apagueu el teu telèfon mòbil dues hores abans de dormir: La vostra ment us ho agrairà.



Desconnecteu...per connectar amb els altres i amb vosaltres mateixos