

PREVENCIÓN Y SALUD | Desconexión digital CUANDO TELETRABAJES



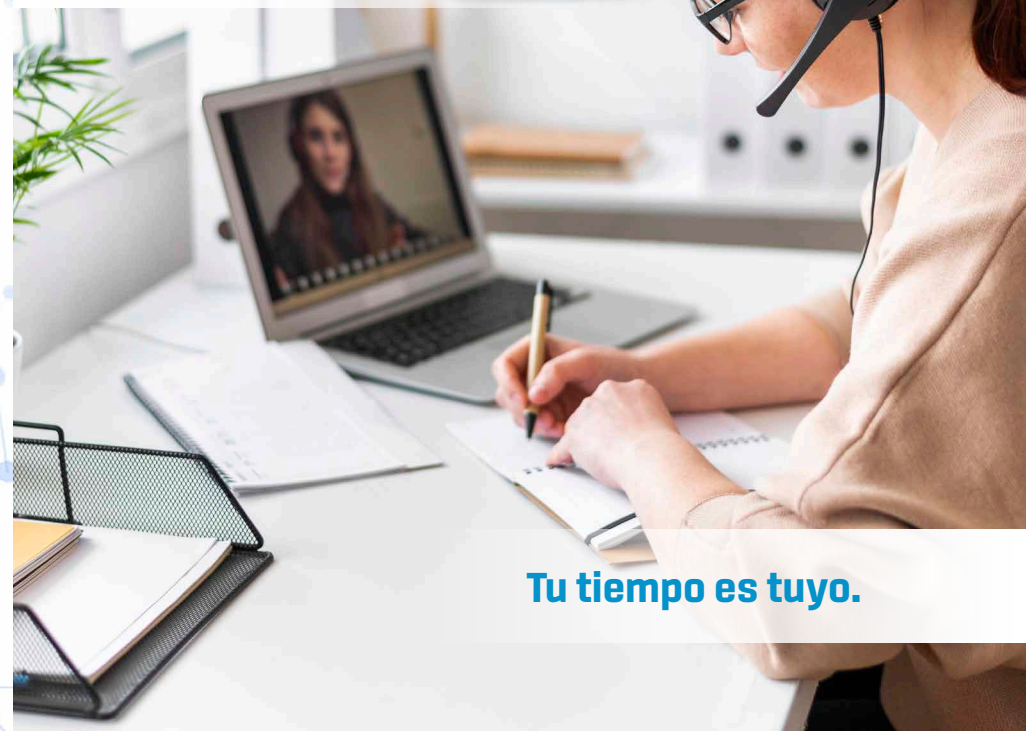
En casa

La **teoría de los roles en Psicología** señala que la falta de separación de espacios y tiempos genera conflictos, porque la persona no logra diferenciar cuándo está en el rol de trabajador y cuándo en el de familiar o individuo, generando una disponibilidad permanente que afecta al descanso y a la vida familiar.

RECOMENDACIONES

- > **Reserva un espacio físico** de la casa solo para trabajar.
- > **Evita usar el dormitorio o salón** para tareas laborales.
- > **Dedica tiempo libre a actividades sin pantallas:** deporte, lectura, meditación.
- > Pacta con tu familia **horarios de desconexión** comunes.

El teletrabajo ha difuminado los límites entre lo laboral y lo personal.



Tu tiempo es tuyo.

BENEFICIOS

Mejora del equilibrio vida-trabajo, refuerzo de los vínculos personales y mejora de la salud mental.