

ACTIVA EL MODO AVIÓN: 4 VENTAJAS DE LA DESCONEXIÓN DIGITAL



FINE defendemos el derecho a la desconexión laboral

La **‘desconexión laboral’** es un **derecho** que tenemos los empleados y empleadas **una vez ha finalizado nuestra jornada laboral**.

Prolongar la jornada presencialmente o leer un e-mail desde casa, recibir una llamada del trabajo fuera del horario, atender una consulta... Son situaciones a las que nos enfrentamos día a día.

Aunque en la mayoría de los casos **se piensa que se hace por...**

- atender a un cliente que lo necesita
- por ayudar a un compañero
- el bien de la empresa

Lo cierto es que seguir conectado y trabajando fuera del horario laboral no es beneficioso.

Por el contrario, **“aparcarse” el trabajo una vez hemos terminado, trae consigo ventajas** para la persona y para la empresa.

Desde **FINE** **te recomendamos que actives el ‘modo avión’, que desconectes**, una vez ha concluido tu jornada laboral.

¿Por qué? ¡Toma nota!

- Facilita la conciliación familiar y laboral, así como el disfrute del tiempo de ocio
- Reduce la tensión
- Mejora la calidad del sueño
- Aumenta la productividad

Por ello, **FINE** defendemos el derecho a la desconexión laboral, tanto presencial como digital.

¡Activa el ‘modo avión’. Activa el ‘modo FINE’!

En FINE tenéis al mejor aliado.

#somosFINE

¡FINE, A TU LADO!



Afíliate a fine



Datos de contacto:

Teléfono: [911 542 392](tel:911542392)



Email: fine@federacionfine.es

Web: www.federacionfine.es

[Si aún no perteneces a nuestro sindicato y quieres afiliarte, haz click aquí](#)

[Ver en navegador](#) | [Descargar en PDF](#) | [Aviso legal](#) | [Desuscribirse](#)