



ASI - EspañaDuero

27 de septiembre de 2018

Tlf: [983309902](tel:983309902)

asi@sindicatoasi.es

DUERMES MEJOR



Activa el modo avión. 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.

Pero **no sólo es un derecho, es un beneficio**. Desconectar del trabajo, una vez cumplido el horario, tiene **ventajas para la persona** y, en consecuencia, para su **rendimiento laboral**.

Está demostrado que **plantillas motivadas y felices** son más **productivas**. Es necesario no estar constantemente preocupados por temas laborales, es preciso ocupar el tiempo libre con actividades que nos llenen y descansar lo suficiente.

Activar el 'modo avión', "desenchufar", nos ayuda a:

- **Mejorar la calidad del sueño**

No es conveniente echar una última mirada al e-mail unos minutos antes de irnos a la cama. Tener el móvil siempre encendido o consultarlo justo antes de dormir tiene efectos perjudiciales en la calidad del sueño. Si recibimos un correo electrónico de última hora, seguramente nos iremos a dormir con esa inquietud lo que nos impedirá descansar adecuadamente.

Dejar las preocupaciones en la oficina es, de alguna manera, como ahorrar energía. Al día siguiente llegaremos con una actitud más positiva para enfrentarnos a la jornada laboral.

- **Aumentar la productividad**

La hiperconectividad, que incluso puede llegar a crear adicción, lleva aparejada un descenso de la productividad. Estar constantemente pendiente

del móvil, del correo electrónico, de los mensajes, de los grupos de whatsapp del trabajo... obliga al cerebro a estar permanentemente conectado. Esto implica que no cortemos lo suficiente con la actividad laboral, tengamos sensación de cansancio y no podamos desarrollar nuevas ideas y, por tanto, seamos menos productivos.

Por ello, una vez finalizada la jornada, **desde FINE os recomendamos activar el 'modo avión' para relajarnos, dormir bien y coger fuerzas** para el día siguiente. **FINE defendemos el derecho a la desconexión laboral** y demandamos a las direcciones de las empresas que pongan fin a la prolongación de jornadas y reclamamos un pacto para implantar la desconexión digital, que impida llamadas de teléfono a empleados fuera del horario laboral o requerirles que contesten correos electrónicos que pueden esperar al día siguiente.

Activa el 'modo avión'. Activa el 'modo FINE'.

En FINE tenéis al mejor aliado.

#desconexiónlaboral
#somosFINE

¡FINE, A TU LADO!



Afíliate a fine



Datos de contacto:

Teléfono: [983309902](tel:983309902)

Email: asi@sindicatoasi.es

Web: www.sindicatoasi.es

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

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