

IDEAS PARA DESCONECTAR



Activa el modo avión

Los últimos meses han sido muy intensos, duros y complicados en muchos aspectos y, especialmente, a nivel laboral. **Recuperar nuestra parcela vital** personal se convierte en una prioridad para **reconectar** con nosotros mismos y con los nuestros.

La inquietud por lo que pueda pasar con nuestro puesto de trabajo o en la entidad en la que nos encontramos, la presión comercial a la que estamos sometidos, el estrés laboral diario, múltiples videoconferencias y videollamadas, trabajo a distancia y presencial, son factores con los que lidiamos cada día y que afectan a nuestro bienestar. Por ello, no podemos dejar pasar la oportunidad de **dedicarnos tiempo a cada uno de nosotros y desconectar de la presión** que nos rodea.

Te proponemos algunas ideas para desconectar:

- Conecta el modo avión del teléfono siempre que sea posible. **Imagina que estás en pleno vuelo y tienes que apagar, ¿a qué no pasa nada?**
- Silencia el móvil cuando estés echando la siesta, descansando o dedicado a tus aficiones y actividades particulares, familia o amigos. **Seguro que tu teléfono puede estar unas horas sin ti.**
- Elimina las notificaciones innecesarias. **¡Verás qué a gusto sin esos globos inundando la pantalla del móvil continuamente!**
- ¿Has probado simplemente a llamar por teléfono cuando es necesario? **No siempre hace falta estar permanentemente conectado al whatsapp.**

Pasea, cuídate, comparte tiempo con los tuyos, juega, haz deporte, disfruta con tu mascota, tómate un café, dibuja, haz lo que te gusta y te relaja... ¡Y sin estar pendiente del móvil! Sin comprobar si has recibido un correo electrónico, sin mirar si tu jefe te ha mandado un mensaje, la agenda del día siguiente...

El hecho de estar **enganchados sin interrupción** al móvil para intentar estar al día de todo está generando un **problema**, ya reconocido por los **psicólogos**, y denominado **'Fomo'** (Fear of missing out). Es decir, el temor a perderse algo. **En realidad, lo que se va perdiendo es calidad de vida** así como tiempo para nosotros y para los nuestros, mientras que se va sumando más ansiedad, sobrepeso, sedentarismo, aislamiento social o trastornos del sueño.

Recuerda, **desconectar es necesario y es tu derecho.**

Desde **FINE** te recomendamos que actives el 'modo avión'.

[TE LO CONTAMOS EN NUESTRO VIDEO](#)



¡FINE, A TU LADO!



Datos de contacto:
Teléfono: **717.775.885**
Email: Info@sib-sf.com
Web: www.sib-sf.com

fine >

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

