

No. 022/2024 - Abril 15 de 2024

## ¡DESCONÉCTATE!

**Si tienes el horario de 8:00 am. a 5:00 pm., estás a 10 minutos de que termine tu jornada laboral**



## Así que, prepárate para DESCONECTARTE

### 5 RAZONES

por las cuales es importante la **desconexión laboral**



#### 1 Mejora la salud mental y física:



El descanso reduce el estrés y la ansiedad relacionados con la sobrecarga laboral. También ayuda a evitar el **agotamiento profesional** y mejora la calidad del sueño, factores clave para la salud física.



#### 2 Mayor productividad:



Te permite relajarte y recargar energías, algo que se refleja en un **mayor rendimiento** y productividad.



3

#### Equilibrio entre trabajo y vida personal:



Ayuda a mantener un **equilibrio saludable**, evitando que las demandas laborales invadan el tiempo destinado a la familia, ocio y autocuidado.



4

#### Mejora las relaciones personales:



La desconexión efectiva permite dedicar **tiempo de calidad y atención** a las relaciones personales.



5

#### Potencia la creatividad:



Al tomar tiempo lejos del trabajo, tendrás la oportunidad para **explorar nuevas ideas y perspectivas**, lo que puede llevar a un aumento de la creatividad e innovación en tu trabajo.