

## TOP 10 PROPUESTAS DE ACTUACIÓN PRIORITARIAS



### 1. PROMOVER LA DESCONEXIÓN DIGITAL REAL

No basta con protocolos, hay que cumplirlos. Debe ser una cultura de trabajo, no un requisito legal.



### 2. IMPLANTAR PROTOCOLOS DE CONDUCTA DIGITAL

Compromiso desde la Dirección para frenar la inmediatez, la disponibilidad constante y el "onlineismo".



### 3. FORMAR EN USO SALUDABLE DE RRSS

Separar uso personal y profesional, con hábitos digitales equilibrados.



### 4. CREAR UN PROTOCOLO DE REUNIONES DIGITALES

Menos y mejor. Priorizar otros canales y aplicar metodologías eficaces.



### 5. USAR LA IA PARA MEJORAR LA CONCILIACIÓN

Ahorra tiempo y reduce carga laboral.

### 6. FOMENTAR PAUSAS ACTIVAS Y CREATIVAS

Momentos de concentración con descansos conscientes mejora la productividad y la atención.



### 7. INCORPORAR EL BIENESTAR DIGITAL AL LIDERAZGO

Líderes ejemplares en el uso responsable de la tecnología.



### 8. OFRECER MICROFORMACIONES DIGITALES

Píldoras formativas para dominar herramientas y evitar ladrones de tiempo tecnológicos.



### 9. INCLUIR LA BRECHA DIGITAL DE GÉNERO EN LOS PLANES DE IGUALDAD

Evaluar necesidades formativas, garantizar igualdad de oportunidades tecnológicas y promover la presencia femenina en entornos digitales y puestos tecnológicos.



### 10. SENSIBILIZAR A LAS NUEVAS GENERACIONES

No todo pasa por un chat. Una llamada o una conversación presencial resuelven más y mejor.

