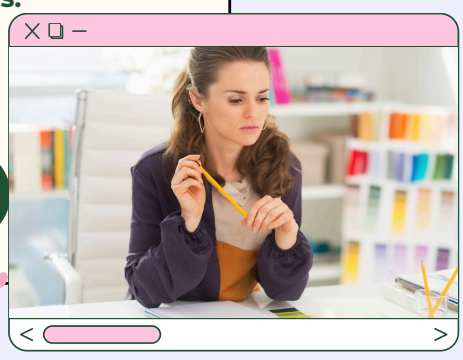
IEEG
INSTITUTO ELECTORAL
DEL ESTADO DE GUANAJUATO

Consejos de equilibrio *Digital laboral y personal*

Límites Claros

- **Define horarios específicos para el trabajo.**
- **Respeta los tiempos de descanso de tus compañeros.**
- **Usa dispositivos separados (si es posible) para lo laboral y lo personal. (Ejemplo: laptops, tablets, etc)**

1



Organiza tu jornada



- **Utiliza calendarios para delimitar tiempos de trabajo y descanso.**
- **Programa descansos breves cada 60-90 minutos.**
- **Prioriza tareas urgentes e importantes con metodologías como Eisenhower o Pomodoro.**

2

Desconexión Digital



- **Crea espacios “libres de pantalla”, especialmente durante comidas y descanso.**
- **Establece una rutina nocturna sin dispositivos al menos 30 minutos antes de dormir.**

3

Cuidados de salud



- **Practica actividades de relajación.**
- **Mantén el contacto presencial con tu equipo, familiares y amigos.**
- **Busca apoyo si sientes agotamiento digital o emocional (burnout).**

4

Uso responsable de TI



- **Sé consciente del tiempo conectado a plataformas de trabajo.**
- **Asegúrate de cerrar sesiones y proteger tus datos.**
- **Evita reuniones innecesarias o extensas, proponiendo agendas claras y tiempos definidos.**

5

Te invitamos a promover una cultura de bienestar digital