

Daira Michelle López Jiménez

SALUD Y BIENESTAR DIGITAL

NOMBRE:

EDAD:



Escribe (v) para verdadero y (f) para falso desde tu criterio.

Mantener una rutina de trabajo constante durante el día genera un clima de estabilidad y orden. Cumplir con las horas de trabajo habituales facilita que el cuerpo y la mente reconozcan el final de la jornada laboral y evita perder la noción del tiempo con el riesgo de trabajar hasta la noche.

Además de tomar un descanso apropiado para el almuerzo, también es beneficioso hacer pausas breves regularmente. Si las normas sanitarias debidas a la pandemia lo permiten, salir a caminar ayuda a desconectarse. Respirar aire fresco puede elevar los niveles de oxígeno en el cerebro, lo que a su vez aumenta los niveles de serotonina, el neuroquímico de la felicidad.

Dormir de 2 a 3 horas al día, básicamente descontrolar tus horarios de sueño y sobre pasarte o excederte de las horas que necesitas para poder descansar adecuadamente.

Cuando termina la jornada laboral es recomendable apagar, silenciar o cerrar sesión en los dispositivos o aplicaciones con los que se trabaja. Esto hará que sea mucho más fácil desconectarse de las preocupaciones del día. De esta forma, el cuerpo y el cerebro pueden recargarse para el día siguiente.