

BUENAS PRÁCTICAS PARA UNA JORNADA LABORAL SANA

**Si se flexibiliza la distribución de la jornada pactada contractualmente:
evitar sobrepasar el número de horas
de trabajo que incluye ésta**



Universidad de Concepción

DIRPER

Dirección de Personal de la Universidad de Concepción



BUENAS PRÁCTICAS PARA UNA JORNADA LABORAL SANA

Respetar el período de desconexión propio:
evitar consultar correos, solicitudes, para
distanciarse, en lo posible, del espacio de
trabajo y de las herramientas del mismo



Universidad de Concepción

DIRPER

Dirección de Personal de la Universidad de Concepción

BUENAS PRÁCTICAS PARA UNA JORNADA LABORAL SANA

Respetar la desconexión y descanso de los demás: evitar enviar comunicaciones o solicitudes a altas horas de la noche o en horario transversalmente inhábil



Universidad de Concepción

DIRPER

Dirección de Personal de la Universidad de Concepción



BUENAS PRÁCTICAS PARA UNA JORNADA LABORAL SANA

En caso de optar por una distribución distinta de la original: fijar, al final de la jornada, un **período de desconexión** del trabajo que sea **continuo** y que permita asegurar un buen descanso.



Universidad de Concepción

DIRPER

Dirección de Personal de la Universidad de Concepción

BUENAS PRÁCTICAS PARA UNA JORNADA LABORAL SANA

En caso de trabajar en horas no correspondientes a la jornada habitual: utilizar herramientas para **programar envío de correos electrónicos, para horario hábil del día siguiente** (Gmail y Outlook tienen esta opción disponible).



Universidad de Concepción

DIRPER

Dirección de Personal de la Universidad de Concepción



BUENAS PRÁCTICAS PARA UNA JORNADA LABORAL SANA

Acordar, por unidad de trabajo, **frangas horarias** para atención a público



Universidad de Concepción

DIRPER

Dirección de Personal de la Universidad de Concepción

BUENAS PRÁCTICAS PARA UNA JORNADA LABORAL SANA

Si se utilizan plataformas digitales colaborativas como Teams, publicar en “estado”, el horario de atención acordado o los límites para la comunicación.
Ejemplo: “Contactar sólo por urgencias”



Universidad de Concepción

DIRPER

Dirección de Personal de la Universidad de Concepción



BUENAS PRÁCTICAS PARA UNA JORNADA LABORAL SANA

Mantener el mismo principio de horarios inhábiles **para todos los medios de comunicación**, incluyendo llamadas telefónicas, y especialmente, el WhatsApp



Universidad de Concepción

DIRPER

Dirección de Personal de la Universidad de Concepción

BUENAS PRÁCTICAS PARA UNA JORNADA LABORAL SANA

Recordar que esta contingencia sanitaria ha cambiado las formas de comunicarnos y relacionarnos en el ámbito laboral: necesitamos más que nunca un **trabajo efectivo y colaborativo** para el cumplimiento de las tareas



Universidad de Concepción

DIRPER

Dirección de Personal de la Universidad de Concepción