



Universidad de Jaén

Buenas Prácticas en Salud y Corresponsabilidad

Recomendaciones que facilitan la desconexión digital y la
corresponsabilidad familiar y laboral

Correos electrónicos, llamadas y mensajes

- Circunscríbelos al horario laboral, evitando fines de semana y festivos.
- Utiliza el botón “programar envío” de tu correo electrónico para no irrumpir en los momentos de descanso o de corresponsabilidad de la persona destinataria.

Reuniones

- Incorpora en el orden del día la duración estimada.
- Convócalas dentro de horarios que faciliten la corresponsabilidad familiar y laboral (9:30-14:00 y 16:30-20:30 horas).
- Facilita la asistencia telemática siempre que sea posible.