ENTRENA TU DESCONEXIÓN LABORAL

Porque descansar también es una habilidad

Antes de empezar

La investigación demuestra que las personas que consiguen desconectar mentalmente del trabajo presentan menor agotamiento, mejor calidad del sueño, mayor bienestar y un mejor rendimiento al día siguiente.

La buena noticia es que la desconexión psicológica puede entrenarse.

¿Cuál es el objetivo?

- Entrenar la desconexión psicológica del trabajo.
- Reducir el agotamiento acumulado al final del día.
- Mejorar la calidad del sueño y del descanso.
- Recuperar atención y energía fuera del horario laboral.

> **Recomendación:** dedica cinco minutos a completar esta hoja antes de terminar tu jornada.

Cómo utilizar esta herramienta

1. Complétala al final de tu jornada laboral, antes de desconectar.
2. Sigue los cinco pasos en orden.
3. Sé concreto y honesto en cada respuesta.
4. Marca tu nivel de desconexión antes y después del ejercicio.

Aviso importante

Esta herramienta tiene una finalidad exclusivamente educativa y de promoción del bienestar. No constituye un diagnóstico ni sustituye la valoración o intervención de un profesional sanitario. Si experimentas un malestar intenso o persistente, consulta con tu profesional sanitario o acude al servicio de salud de referencia más cercano.

Propiedad intelectual

© 2026 Patricia A. García. Todos los derechos reservados. Este material es de uso personal exclusivo de quien lo ha descargado. Queda prohibida su reproducción, distribución o utilización con fines formativos o comerciales sin autorización expresa y por escrito de la autora.

Entrena tu desconexión laboral

Completa cada paso con calma, al terminar tu jornada. Puedes imprimir esta plantilla o escribir directamente sobre el PDF.

Mi nivel de desconexión

Antes de empezar este ejercicio

NADA DESCONECTADO — 1 2 3 4 5 — TOTALMENTE DESCONECTADO

1 PASO 1

Cierra mentalmente el día

¿Qué tres cosas importantes has conseguido hoy?

✓ _____

✓ _____

✓ _____

¿Qué tareas quedan pendientes? ¿Cuándo volverás a ocuparte de ellas?

→ _____

> Con esto ayudas a tu cerebro a dejar de mantener tareas abiertas.

2 PASO 2

Libera espacio mental

¿Qué pensamientos siguen dando vueltas en tu cabeza? Escríbelos. No hace falta resolverlos ahora.

_____

_____

¿Hay alguno sobre el que realmente puedas hacer algo hoy?

☐ Sí ☐ No

Si la respuesta es no, ¿qué decides hacer con él?

_____

© 2026 Patricia A. García

3 PASO 3

Marca el final de la jornada

¿Qué acción realizarás para indicar a tu cerebro que el trabajo ha terminado?

- ☐ Apagar el ordenador
- ☐ Guardar el escritorio
- ☐ Cambiarme de ropa
- ☐ Otro: _____
- ☐ Salir a caminar
- ☐ Respirar durante dos minutos
- ☐ Escuchar música

4 PASO 4

Recupera tu atención

Ahora cambia el foco. Durante las próximas horas quiero dedicar tiempo a...

- ☐ Mi familia
- ☐ Mi pareja
- ☐ Hacer ejercicio
- ☐ Amigos
- ☐ Leer
- ☐ Descansar
- ☐ Cocinar
- ☐ Otro: _____

¿Qué quiero recordar antes de irme a dormir?

Por ejemplo: el descanso forma parte de mi trabajo.

_____

_____

© 2026 Patricia A. García

5 PASO 5

Protege tu recuperación

Hoy me comprometo a...

- ☐ No revisar el correo.
- ☐ No responder mensajes laborales.
- ☐ No abrir Teams o Slack.
- ☐ No pensar en el trabajo antes de dormir.
- ☐ Si aparece una preocupación, la apuntaré para mañana.

Mi aprendizaje de hoy

¿Qué me llevo de este entrenamiento?

Mi nivel de desconexión

Después de hacerlo, como última pregunta

NADA DESCONECTADO — 1 2 3 4 5 — TOTALMENTE DESCONECTADO

© 2026 Patricia A. García