

10 consejos para frenar el tecnoestrés en el trabajo



- 1 Organiza bien tu jornada laboral.**
Planifica tu agenda del día, sin sobrecargarla y gestionando los imprevistos con flexibilidad. Si te falta tiempo, aprende a decir no o, en la medida de lo posible, a pedir más recursos.
- 2 No te lleses el trabajo a casa.**
Desconecta en todos los sentidos: no te mantengas pendiente del móvil o el portátil. Tampoco permitas que las conversaciones se centren en los asuntos pendientes o posibles problemas. Tras la jornada laboral o durante el fin de semana, intenta cuidar y disfrutar de tu ocio y de tus relaciones personales y familiares.
- 3 Separa tu vida laboral de la personal, también en las tecnologías.**
Emplea líneas de teléfono o incluso aparatos diferentes para ambas facetas de tu vida. Fuera de tu jornada laboral, apaga el móvil de trabajo y no envíes correos laborales. Si solo usas un teléfono, en tu tiempo libre procura desconectar la cuenta o sus notificaciones.
- 4 Prioriza: la inmediatez no siempre te afecta.**
Si no puedes desconectarte totalmente del trabajo en el tiempo de ocio, aprende a distinguir lo urgente de lo importante y trata de delegar los asuntos urgentes.
- 5 Fórmate, si es necesario.**
Si sientes que no estás preparado para manejar determinadas tecnologías, valora inscribirte en cursos que te capaciten para ello o pide ayuda a quien sí las domine. Ganarás confianza para afrontar situaciones difíciles relacionadas con el uso de las tecnologías, lo cual redundará en que tu nivel de ansiedad o angustia vaya desapareciendo.
- 6 Aprende técnicas de autocontrol.**
Practicar de manera regular actividades como relajación, meditación, mindfulness o yoga te ayudará a neutralizar la activación fisiológica del organismo que produce el estrés y te proporcionará un mayor control de los pensamientos y emociones.
- 7 Cuida tu dieta.**
Sigue una dieta saludable, que incluya frutas y verduras; mantén horarios regulares y tómate siempre tu tiempo para comer con calma; y modera o evita las bebidas con cafeína o alcohol.
- 8 Haz deporte de manera regular.**
El ejercicio físico reduce la intensidad del estrés y ayuda a que los episodios duren menos, además de fomentar una sensación de bienestar, siempre que no se haga por obligación.
- 9 Respeta las horas de sueño.**
Afrontarás mejor cualquier conflicto o situación compleja en tu día a día laboral.
- 10 Recurre a ayuda profesional si es necesario.**
Si, tras aplicar las anteriores medidas, sigues sin ser capaz de manejar el estrés en el trabajo, recurre a la ayuda profesional. Tu médico de cabecera podrá ayudarte a identificar el problema y derivarte a un especialista.