



TECNOESTRÉS: CÓMO PREVENIRLO A NIVEL INDIVIDUAL

A **nivel individual**, recomendamos las siguientes pautas encaminadas a que la persona trabajadora fortalezca habilidades y/o capacidades para evitar la aparición de tecnoestrés:

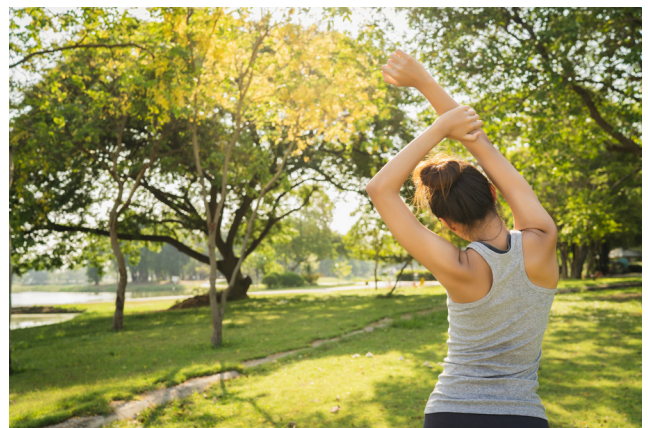
➤ **Organizar bien la jornada laboral**, planificando la agenda del día con todas las actividades a realizar. Se recomienda, en esta planificación, no sobrecargar con muchas actividades, dejando tiempo suficiente para posibles imprevistos y pausas para poder descansar de las pantallas de visualización de datos.



➤ **Saber desconectar al acabar tu jornada laboral**, respetar las condiciones pactadas con la empresa conforme al protocolo de desconexión digital que esté establecido.

➤ **Gestionar bien el tiempo en el trabajo**, priorizando las tareas. Aprender a distinguir lo urgente de lo importante.

➤ Fortalecer habilidades en **técnicas de auto-control**. Practicar (de manera regular) actividades como relajación, meditación, mindfulness o yoga, ya que pueden ayudar a neutralizar la activación fisiológica del organismo que produce el estrés además de ayudar a tener un mayor control de los pensamientos y de las emociones.



➤ Adoptar una **buena alimentación**. Seguir una dieta saludable.

➤ **Evitar el sedentarismo** y hacer deporte de manera regular.

➤ Adoptar una correcta **higiene del sueño**.

➤ Cuidar la **salud mental** y promover el **bienestar emocional**. Fomentar las relaciones sociales.

➤ **Estar capacitado** en el uso de las nuevas tecnologías.

➤ **No abusar del uso de las tecnologías** en todos ámbitos de la vida, no sólo en el trabajo, sino en el ámbito personal.