



TECNOESTRÈS. COM PREVENIR-LO INDIVIDUALMENT

Individualment, recomanem les següents pau-tes encaminades que la persona treballadora en-forteixi habilitats o capacitats per evitar l'aparició de tecnoestrès:

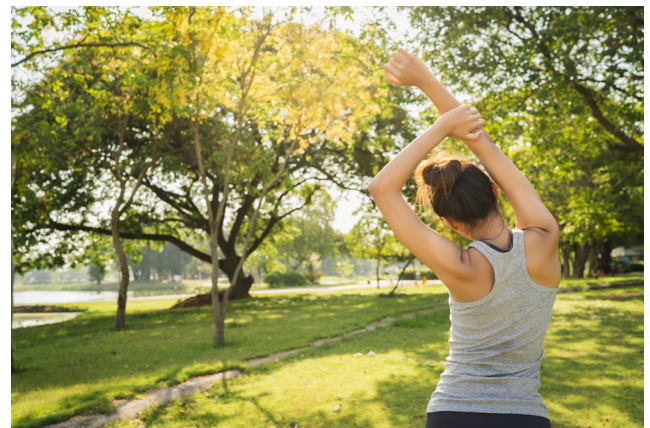
› **Organitzar bé la jornada laboral**, planificant l'agenda del dia amb totes les activitats que cal fer. Es recomana, en aquesta planificació, no sobrecarregar-la amb moltes activitats, i deixar temps suficient per a possibles imprevistos i pauses per poder descansar de les pantalles de visualització de dades.



› **Saber desconectar en acabar la jornada laboral**, respectar les condicions pactades amb l'empresa segons el protocol de desconexió digital que hi hagi establert.

› **Gestionar bé el temps a la feina**, prioritant les tasques. Aprendre a distingir el que és urgent del que és important.

› Enfortir habilitats en **tècniques d'autocontrol**. Practicar (de manera regular) activitats com relaxació, meditació, mindfulness o ioga, ja que poden ajudar a neutralitzar l'activació fisiològica de l'organisme que produeix l'estrès, a més d'ajudar a tenir un major control dels pensaments i de les emocions.



› Adoptar una **bona alimentació**. Seguir una dieta saludable

› **Evitar el sedentarisme** i fer esport de manera regular.

› Adoptar una **higiene del son** correcta.

› Cuidar la **salut mental** i promoure el **benestar emocional**. Fomentar les relacions socials.

› **Estar capacitats** en l'ús de les noves tecnologies.

› **No abusar de l'ús de les tecnologies** en tots àmbits de la vida, no només a la feina, sinó en l'àmbit personal.