

GESTIÓN DEL TIEMPO Y DEL ESTRÉS

Introducción

Hoy en día, en casi todos los entornos laborales nos encontramos con situaciones que generan riesgos psicosociales que producen estrés. Algunos de los estresores más comunes en el ámbito profesional son:

- La excesiva carga de trabajo
- Un ritmo de trabajo demasiado alto
- La falta de control sobre el trabajo
- La falta de desarrollo profesional
- Cambios importantes, como un ascenso en el trabajo
- Cambios constantes, que provocan tener que dedicar un tiempo a adaptarnos.

Todas las empresas deben realizar, con ayuda de su servicio de prevención propio o ajeno, una evaluación de riesgos psicosociales para intentar evitar estas situaciones. Al mismo tiempo, las personas trabajadoras también pueden adquirir ciertas capacidades para tratar adecuadamente aquellas situaciones que son susceptibles de generar estrés.

Gestionar adecuadamente nuestro tiempo, así como tener en cuenta la importancia de cultivar una atención plena en las labores que estamos desarrollando, es fundamental para sentirnos más tranquilos y relajados en el trabajo.



Consejos

A continuación, te presentamos 10 consejos para aprovechar mejor tu tiempo en el trabajo:

1. Planifica la jornada laboral. Dedicar los primeros minutos del día a preparar y programar las tareas que vas a realizar y revisar las del día anterior.
2. Fija un tiempo a dedicar para cada tarea o actividad.
3. Toma nota de tus ideas y consultas. Ten a mano siempre una agenda.
4. Establece metas y objetivos reales en tiempos reales.
5. Evita interrupciones. No tengas el móvil a mano.

6. No lamentes el trabajo que tienes por hacer, así solo pierdes el tiempo.
7. Mantén tu mesa ordenada
8. Dispón de la documentación necesaria a mano antes de iniciar una tarea.
9. No procrastines. No retrases actividades que debes atender, sustituyéndolas por otras más ociosas como consultar las redes sociales.
10. Adapta las tareas a tu curva de rendimiento. Por ejemplo, reserva los trabajos rutinarios para el final del día.

Fecha: 08/05/2023

TE RECORDAMOS DE QUE DISPONES DE TODA LA INFORMACIÓN EN NUESTRA WEB
WWW.MUTUABALEAR.ES