

## **Ayuda a reducir tu estrés en tu equipo de trabajo utilizando adecuadamente las herramientas digitales**

**Autor:** Mtro. Hugo López Álvarez. Director de Evolución Digital y Estrategia en Medios Digitales de la UDLAP

Las plataformas digitales han redefinido el mundo laboral y, actualmente, no podríamos imaginar un día de trabajo sin utilizar herramientas de comunicación, servicios de almacenamiento en línea, servicios en la intranet empresarial y, sobre todo, sin consultar el correo electrónico y WhatsApp a todas horas del día. Las plataformas digitales pueden potencializar los servicios de cualquier empresa, pero al mismo tiempo, si no se utilizan de manera adecuada, pueden hacer que tu equipo de trabajo sea muy ineficiente. El mundo laboral está lleno de distracciones, notificaciones y requerimientos que deben ser atendidos de manera inmediata y que muchas veces impiden que podamos completar las tareas principales que realmente generan valor. Estar muy ocupado durante el día, pero sin completar ninguna tarea realmente importante y tener una lista interminable de tareas pendientes, es una de las principales causas de estrés en los equipos de trabajo. Debemos aprovechar a nuestro favor las plataformas digitales de tal forma que se reduzca el estrés y la ansiedad de este caótico ritmo de trabajo. Algo que recomiendo es:

### **DEFINIR UNA HORA AL DÍA LIBRE DE NOTIFICACIONES Y REUNIONES**

Establece, con tu equipo de trabajo, por lo menos una hora al día donde nadie atiende o envíe correos electrónicos, mensajes de WhatsApp ni se genere otro tipo de comunicación, e incluso, si es posible, desconectar completamente el Wifi.

**El objetivo es trabajar sin distracciones en actividades que te ayuden a alcanzar tus objetivos.**

Aún si el resto del día está lleno de notificaciones y distracciones, tu equipo de trabajo podrá irse a casa sabiendo que trabajó en algo que realmente generó valor, obteniendo una sensación de mayor satisfacción.

### **UTILIZAR PLATAFORMAS DIGITALES DE ADMINISTRACIÓN DE PROYECTOS Y TAREAS**

Otra forma de reducir el estrés en tu equipo de trabajo es dejar muy claro cuáles son las prioridades, fechas críticas y, sobre todo, compartir cuál es la carga de trabajo y disponibilidad de todos. Actualmente, existen varias herramientas que te permiten crear tableros que muestran, de manera muy clara y simple, todos estos temas sin tener la complejidad de una herramienta como Microsoft Project. En la mayoría de estas herramientas se pueden asignar tareas, prioridades y responsables



que ayudarán a tu equipo de trabajo a saber en qué se deben enfocar cada día. Algunas herramientas que pueden ayudarte son: **Monday (monday.com)**, **Asana (asana.com)** o **Wrike (wrike.com)**. Recuerda, el objetivo es dejarle claro a tu equipo cuáles son las tareas más importantes en las que debe enfocarse durante el día o la semana.

### **ANALIZAR CÓMO INVIERTE SU TIEMPO TU EQUIPO**

Para reducir el estrés laboral, debes propiciar que se genere el sentimiento de satisfacción en tu equipo de que están entregando valor durante su jornada laboral. El primer paso es que cada uno analice de qué manera está utilizando su recurso más valioso: su tiempo. Existen varias herramientas que te permiten registrar y examinar las horas que invierte tu personal en cada una de sus actividades, agruparlas por categoría, saber cuánto tiempo has pasado en tu correo electrónico, o editando algún documento en particular.

**El objetivo es analizar cómo están utilizando su tiempo y hacer cambios en su día a día si fuera necesario.**

Te sorprendería identificar que algunos de tus empleados pasan más del 50% de su jornada laboral contestando correos electrónicos y atendiendo solicitudes de otros. Algunas de las herramientas que podrías utilizar son **Harvest (getharvest.com)** o **Rescuetime (rescuetime.com)**.

Considera que éstas son sólo algunas recomendaciones de cómo puedes aprovechar las diferentes herramientas digitales para apoyar en la reducción del estrés y la ansiedad en tu equipo de trabajo.

**Acerca del autor:** Mtro. Hugo López Álvarez. Director de Evolución Digital y Estrategia en Medios Digitales de la UDLAP Licenciado en Ingeniería en Sistemas Computacionales y maestro en Marketing y Negocios Internacionales por la UDLAP. Evangelista digital. Impulsor de estrategias de negocio enfocadas hacia la transformación

Tags: [Hugo López Álvarez](#), [plataforma](#), [digital](#), [redes sociales](#), [medios digitales](#), [marketing](#), [negocios](#), [empresa](#), [correo electrónico](#), [whatsapp](#), [trabajo en equipo](#), [eficiente](#), [deficiente](#)