

NOTÍCIAS

Ignorar e-mails fora do horário de trabalho garante vida mais feliz e com menos estresse, dizem psicólogos

27/01/2016



Desligar o celular e “esquecer” de ler e-mails referentes a trabalho nos finais de semana e após o horário podem tornar a vida do profissional menos estressante – e mais feliz, garantem psicólogos. Um estudo realizado pelo Future Work Centre, que estuda as relações no trabalho, afirma que ao permitir que os e-mails de trabalho sejam vistos fora do horário de trabalho geram estresse desnecessário.

Os psicólogos envolvidos no estudo dizem que os usuários de aplicativos desse tipo devem “controlar” seus e-mails, em vez de serem controlados. “Seria o caso de pensar se não é melhor apenas ver os novos e-mails quando você quer e não ser interrompido toda vez que um novo e-mail chega”, diz o estudo.

A equipe pesquisou o comportamento de quase 2 mil profissionais em várias áreas no Reino Unido sobre as vantagens e desvantagens de usar e-mail no smartphone.

Os psicólogos descobriram que os hábitos mais estressantes para os usuários eram deixar o aplicativo mostrar novos e-mails o tempo inteiro, o que muitas vezes fazia com que não “desligassem” do trabalho, e também profissionais que tinham o costume de checar seus e-mails tarde da noite ou logo muito cedo.

Os profissionais que tinham esse hábito acabavam apresentando níveis mais altos de estresse em casa e, em muitos casos, seu desempenho no trabalho também era comprometido pela ansiedade.

“Os hábitos que desenvolvemos, as reações emocionais e a etiqueta organizacional relativa a e-mails acabam se tornando uma combinação negativa que atrai estresse – tendo um impacto em nossa produtividade e nosso bem-estar”, afirma o pesquisador Richard MacKinnon.

De acordo com o estudo, aproximadamente 196,3 bilhões de e-mails foram enviados em 2014 em todo o mundo e, na média, uma pessoa adulta perde mais de uma hora lendo e-mails diariamente.

(Fonte: Época Notícias)