

# Estrés Laboral



TU PROGRAMA DE AYUDA AL EMPLEADO (PAE) TE ORIENTA

## ¿QUÉ ES?

El lugar de trabajo a veces puede convertirse en un ambiente estresante con el cual debes lidiar diariamente en tu vida.

El estrés intenso y continuo es capaz de generar una gran fatiga física, emocional y mental hasta el punto que llegan a afectar tu nivel de productividad y desempeño en la jornada laboral.

Las situaciones estresoras no siempre están bajo tu control, por lo que debes aprender a identificarlas y manejarlas para evitar su impacto o que te afecten lo menos posible.

## GENERADORES DE ESTRÉS EN EL TRABAJO

- Ritmo de trabajo acelerado e intenso
- No contar con el apoyo de pares o supervisores
- Ambiente de trabajo cargado
- Supervisión inadecuada
- No participar en la toma de decisiones que te afectan
- Sobrecarga de trabajo o responsabilidades
- Trabajar muchas horas corridas
- Situaciones de presión o cambios continuos
- Exigencias y retos fuera de tus capacidades

## PREGUNTAS PARA DETECTARLO



Tengo dificultad para concentrarme



No puedo seguir instrucciones



Me preocupo sin parar



No duermo bien y me levanto cansado



Estoy irritable



Si contestas afirmativamente alguna de estas preguntas, es muy probable que estés confrontando estrés laboral.

## ESTRATEGIAS PARA MANEJARLO

Muchas veces no podemos cambiar las situaciones que nos generan estrés en el trabajo, pero sí tenemos la facultad de cambiar la manera de reaccionar ante estas situaciones. La transformación debe ser tanto física como mental y puedes implementarla dentro y fuera del trabajo.

### EN EL TRABAJO

- La organización reduce el estrés, así que:
  - Haz una lista de tareas
  - Prioriza lo urgente
  - Divide las tareas grandes en pequeñas
  - Lleva una agenda
  - Maneja bien tu tiempo



- Aprovecha la hora de almuerzo para salir a tomar aire, caminar o estirarte.



- Mantén una actitud positiva y optimista.



- Deja de preocuparte por lo que no puedes controlar.



### DE CAMINO AL TRABAJO

#### Haz ejercicios de respiración

Toma aire por la nariz y exhala por la boca lentamente, por lo menos de tres a cinco veces corridas.

#### Visualiza cosas positivas

Piensa en experiencias vividas que te hacen sentir bien.

#### Escucha música

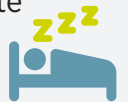
Cuando estés en tu auto, escucha tu música favorita y si la cantas, mejor aún. Esto produce endorfina (hormona de la felicidad), la cual te ayudará a sentirte mejor.

#### Ríe mucho

Escucha algún programa matutino que promueva el buen humor. De esta manera se reduce la producción de las hormonas del estrés y te sentirás más relajado.

### FUERA DE HORAS LABORABLES

- Descansa suficiente y procura acostarte siempre a la misma hora.



- Ejercítate de manera regular, preferiblemente al aire libre.



- Saca tiempo para el esparcimiento y las actividades placenteras.



- Lleva una dieta balanceada, consume alimentos saludables y no saltes comidas.



Si sientes que no puedes manejar los estresores diarios en tu trabajo contacta a tu Programa de Ayuda al Empleado. Los profesionales de la conducta humana de tu PAE te ayudarán a identificar estrategias individualizadas para mejorar tu bienestar emocional, tanto en tu vida personal como laboral.

PARA ORIENTACIÓN Y COORDINACIÓN DE CITAS LLAMA AL: **787.522.4616**