

Prevenga y afronte el estrés laboral

Según Virginia León, psicóloga especialista en salud ocupacional, miembro de la red iberoamericana de riesgos psicosociales laborales, el estrés es la tensión sistemática y sostenida en el tiempo que desborda la capacidad de respuesta a la demanda del trabajador o trabajadora. Conozca algunas alternativas que le ayudarán a mantenerse equilibrado, evitando que la presión laboral lo agobie.

Factores que generan estrés:

- Jornada de trabajo
- Carga laboral
- Inestabilidad del empleo
- Métodos de comunicación y supervisión
- Pocas posibilidades de desarrollo profesional
- Bajos niveles de apoyo social en el trabajo

Consecuencias:

- Trastornos somáticos y psicosomáticos
- Trastornos cardiovasculares
- Trastornos respiratorios

Tips de prevención:

Maneje una agenda realista:

Aprenda a manejar su horario de una manera asertiva y real.

Tome pequeños descansos:

Aproveche pequeños descansos para realizar pausas activas.

Organice su tiempo:

Analice y revise las tareas que debe realizar en el día y defina cuanto tiempo demanda cada una de ellas y así organizará su día.

Aprenda a trabajar en equipo:

Delegue y comparta funciones. Esto le ayudara a cumplir los objetivos y aprovechará su tiempo.

Descanse en tiempo libre:

Es importante que su tiempo libre lo use para descansar y no para seguir trabajando.

Controle su alimentación:

Es necesario que lleve una dieta balanceada, con frutas y verduras. También es importante que coma a la misma hora todos los días.