



# 5-minute safety talk

## Manejo del estrés en el trabajo

Mientras muchos de nosotros necesitamos un cierto nivel de estrés para lograr el máximo desempeño, demasiado estrés puede tener un grave impacto, aumentar el riesgo de desgaste laboral, ansiedad, depresión, insomnio, hipertensión y frecuentes enfermedades. Cuanto más pueda hacer una organización para reducir el estrés en el trabajo, y más puedan hacer las personas para manejar mejor el estrés en sus vidas, más productivo será el lugar de trabajo.

**Muchas cosas colaboran para provocar estrés en los empleados. Los supervisores, en particular, enfrentan numerosos desafíos, tales como:**

- reducción de personal o reorganización, lo que suele involucrar un ambiente con poca motivación y trabajo inestable;
- gran carga laboral, demandas de alto desempeño y muchas horas de trabajo;
- la tecnología las 24 horas (correo electrónico, teléfonos celulares y dispositivos inalámbricos) dificulta separar el trabajo de la casa;
- las obligaciones de la vida y del trabajo, en especial en casos de familias con dos profesiones, hogares de un solo padre y responsabilidades de atención de adultos mayores.

**Las organizaciones pueden ayudar a crear un entorno laboral menos estresante mediante la aplicación de las siguientes prácticas:**

- dejar que los trabajadores tengan algo de control en sus horarios de trabajo;
- incluir su aporte en la toma de decisiones;
- equilibrar la responsabilidad con la autoridad necesaria para completar la tarea;
- establecer límites y plazos razonables;
- recordar reconocer un trabajo bien hecho;
- suministrar recursos para ayudar a equilibrar cuestiones laborales y hogareñas, como guardería infantil o cuidado de adultos mayores en las instalaciones o cerca de ellas, y programas de asistencia al empleado;
- revisar políticas, procesos y métodos de organización y distribución de trabajo en forma continua; deberá asegurarse de que sean justos y eficaces.

**Los empleados pueden manejar mejor el estrés laboral si implementan lo siguiente:**

- comer una dieta equilibrada y nutritiva que comienza con el desayuno, y dormir bien por la noche;
- ofrecerse como voluntarios para donar tiempo y servicios; hacer algo para los demás puede ayudar a una persona a olvidar sus propios problemas y aumentar su autoestima;
- buscar ayuda profesional: utilizar los programas de asistencia al empleado o participar en terapias especiales que pueden enseñarles formas de manejar mejor los problemas que les provocan estrés;
- mantenerse en movimiento: hay estudios que demuestran que hacer ejercicios durante 30 minutos al día reduce el estrés;
- aprender a expresar sus sentimientos: no es necesario afrontar los problemas solo;
- determinar la fuente del estrés: si no lo puede eliminar de su vida, puede aprender a sobrellevarlo mediante el desarrollo de un modo sistemático y racional de sopesar la situación y tomar el control al descifrar opciones para manejar mejor el problema.

Nunca eliminará por completo el estrés de su vida pero identificar y manejar los factores estresantes puede ayudarlo a llevar un estilo de vida saludable y positivo.

