5-minute safety talk

Managing Stress at Work

While many of us need a certain level of stress to achieve peak performance, too much stress can take its toll, increasing the risk of job burnout, anxiety, depression, insomnia, hypertension and frequent illnesses. The more an organization can do to reduce stress on the job – and the more individuals can do to better manage the stress in their lives – the more productive the workplace.

There are many contributors to employee stress. Supervisors, in particular, are faced with numerous challenges, including:

- Downsizing or reorganization, often involving low morale and an unstable work environment
- Large workloads, high performance demands and long work hours
- 24/7 technology – e-mail, cell phones and wireless devices make it difficult to separate work from home
- Work/life obligations, especially in instances where there are two-career families, single-parent households and elder care responsibilities

Organizations can help create a less stressful work environment by applying the following practices:

- Allow workers to have some control over their schedules
- Include their input in decision making
- Balance responsibility with the authority necessary to complete the task
- Set reasonable limits and timelines
- Remember to recognize a job well done
- Provide resources to help balance work/home issues, such as on-site/near-site child care or elder care and Employee Assistance Programs
- Continually review policies, processes and methods of organizing and distributing work; make sure they are fair and effective

Employees can better manage workplace stress by implementing the following:

- Eat a balanced and nutritious diet starting with breakfast, and get a good night's sleep
- Volunteer time and services; doing something for others can help a person forget their own problems and increase self-esteem
- Seek professional help; use employee assistance programs or participate in special therapy that can teach ways to better manage the problems that are causing stress
- Keep moving – studies show that exercising for 30 minutes a day reduces stress
- Learn to express your feelings – you don't have to face problems alone
- Determine the source of the stress; if it can't be removed from your life, learn to cope by developing a systematic and rational way of thinking through the situation and taking control by figuring out options to better handle the problem

You will never completely remove stress from your life, but identifying and managing stressors can help you maintain a positive and healthy lifestyle.

900008566 0216 © 2016 National Safety Council

National Safety Council
1121 Spring Lake Drive, Itasca, IL 60143-3201
(800) 621-7619 | nsc.org

members get more

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.

900008566 0316 © 2016 National Safety Council

National Safety Council
1121 Spring Lake Drive, Itasca, IL 60143-3201
(800) 621-7619 | nsc.org

members get more