



5-minute safety talk

Como Abordar el Estrés en el Trabajo

Mientras que muchos de nosotros necesitamos un cierto nivel de estrés para lograr un rendimiento máximo, demasiado estrés puede tener su costo, incrementando el riesgo de agotamiento en el trabajo, ansiedad, depresión, insomnio, hipertensión y enfermedades frecuentes. Cuanto más haga una empresa por reducir el estrés en el trabajo y cuanto más

hagan las personas por abordar mejor el estrés en sus vidas, más productivo será el lugar de trabajo.

Hay muchos factores que contribuyen al estrés de los empleados:

Los supervisores, sobre todo, enfrentan una gran cantidad de desafíos. Por ejemplo:

- Disminución del personal o reorganización; que a menudo implican una baja moral y un entorno laboral inestable.
- Grandes cúmulos de trabajo, altas exigencias de rendimiento y jornadas laborales extensas.
- Tecnología las 24 horas: correo electrónico, teléfonos celulares, y dispositivos inalámbricos que hacen que sea difícil separar el trabajo del hogar.
- Obligaciones laborales y sociales, sobre todo en familias en las que ambos miembros de la pareja trabajan, en hogares con un solo padre y en cuestiones de cuidado de adultos mayores.

Las empresas pueden ayudar a crear un entorno laboral menos estresante al aplicar estas prácticas:

- Permitir que los trabajadores tengan cierto control sobre sus horarios.
- Incluir las opiniones de los trabajadores a la hora de tomar decisiones.
- Equilibrar la responsabilidad con la autoridad necesaria para completar una tarea.
- Fijar límites y plazos de tiempo razonables.
- Acordarse de felicitar a alguien por un trabajo bien hecho.
- Brindar recursos para ayudar a los trabajadores a equilibrar sus temas laborales y familiares, como guarderías infantiles u centros de cuidado para personas mayores en el lugar de trabajo o cerca de él y con Programas de Asistencia al Personal.
- Revisar continuamente las políticas, los procedimientos y los métodos de organización y distribución del trabajo. Asegurarse de que sean justos y efectivos.

Los empleados pueden abordar mejor el estrés en el lugar de trabajo si hacen lo siguiente:

- Seguir una dieta equilibrada y nutritiva, que comience con el desayuno, y dormir bien por las noches.

- Ofrecer su tiempo y servicios a los demás. Hacer algo por los demás puede ayudar a que una persona se olvide de sus propios problemas y aumente su autoestima.
- Buscar la ayuda de un profesional. Usar el programa de asistencia al personal o participar de una terapia especial que enseñe cómo abordar mejor los problemas que causan estrés.
- Estar en movimiento – hay estudios que demuestran que hacer 30 minutos diarios de ejercicio reduce el estrés.
- Aprender a expresar sus sentimientos – no hace falta enfrentar los problemas en soledad.
- Determinar el origen del estrés. Si no se puede eliminar la fuente de estrés de su vida, aprenda a lidiar con ella mediante el desarrollo de una manera sistemática y racional de pensar la situación, y tome el control buscando opciones que le permitan abordar mejor el problema.

Usted nunca podrá eliminar por completo el estrés en su vida, pero identificar y manejar los factores causantes del estrés puede ayudarlo a mantener un estilo de vida positivo y saludable.

Visit nsc.org/members
for more safety tips

