



5 Minute Safety Talk

Workplace Stress

Managing Workplace Stress

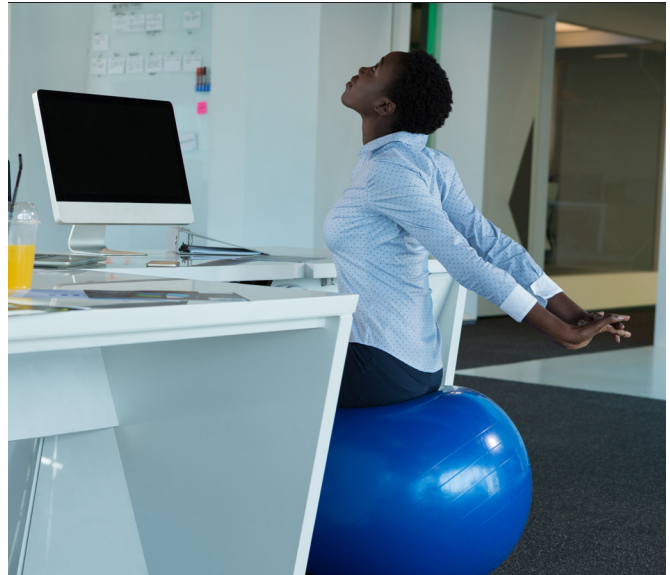
The reasons for workplace stress can seem completely out of your control. Some are, and some are not. With preparation and coping strategies, you can help eliminate some of the stress and have a healthy, productive work-life balance.

WHAT IS STRESS?

Stress is the physical or emotional tension that stems from demanding circumstances. Some kinds of stress are positive and short-term, for example competing in sports or learning a new skill. Stress has negative effects – or may last longer – when you feel pressure over circumstances you can't control, or when too many stressful situations are happening at once. Uncontrolled stress can take a toll on your health and wellbeing.

WHAT ISSUES AND SITUATIONS CAN CAUSE STRESS AT WORK AND OUTSIDE OF WORK?

- **Productivity expectations:** High workloads, long hours, strict schedules and individual performance goals may make you feel you can't meet the demands of your job.
- **Company performance:** If production, sales or profit goals are not met, you might anticipate layoffs, salary freezes or reduced growth opportunities.
- **24/7 connectivity:** Email, cell phones and other workplace technology can make it difficult to separate home and work life.
- **Personal life:** You are trying to balance family and work obligations, including meeting the needs of your spouse, children, parents and friends, maintaining a social life and contributing to the community.



- **Health issues:** You might be dealing with your own or a family member's chronic health problem.

Just one or two of these stressful situations might be manageable, but when too many occur at once, it can affect your health, your ability to succeed at work and your self-esteem.

HOW CAN YOU REDUCE YOUR OWN STRESS LEVEL?

- Think about the stressful situation and find a solution. Talk to your manager, your doctor, a family member or friend about what's causing your stress. They care and will help you find a solution.



Proud Member

- **Get enough sleep.** For most adults, sleeping seven to nine hours a night, every night, helps restore your mental and physical energy.
- **Eat healthy food and healthy portions.** Fresh fruits and vegetables, lean protein (either meat or plant-based), and whole grain foods like oatmeal should make up most of your diet. Sugary, fried, salty or processed foods can complicate health issues like diabetes and heart disease, so eat them rarely or not at all.
- **Exercise for 30 minutes a day.** This can be as simple as taking your dog for a long walk or going on a bike ride with the kids.
- **Leave your work at work.** Adopt a small ritual that divides work from your personal life. For example, put your hardhat in your locker or shut off your work phone while thinking, "Work is done for today. When I get home I will do X for myself and my family."

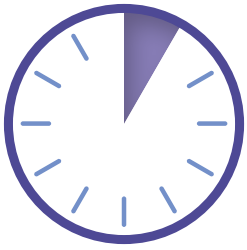
By maintaining these healthy habits, you can make your body and mind more resilient, and be better able to deal with the stressful events that come your way.

Visit nsc.org/members for more safety tips



members get more[®]

Proud Member



5 minutos
de charla
sobre
seguridad

Estrés en el lugar de trabajo

Manejo del estrés en el lugar de trabajo

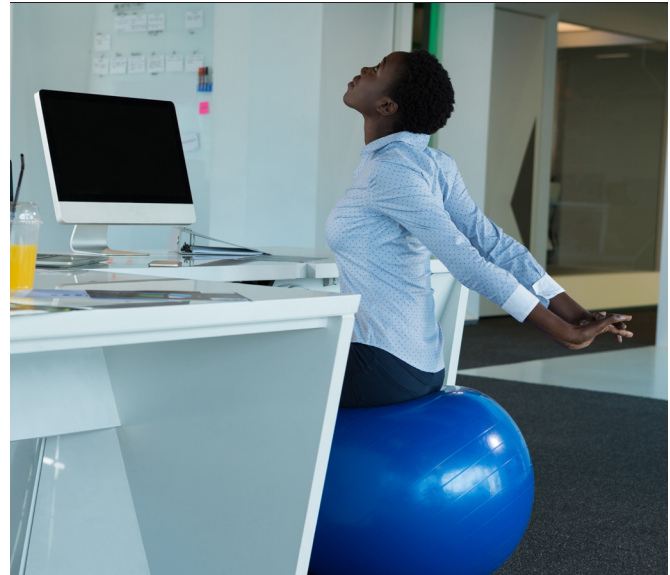
Las razones para el estrés en el lugar de trabajo pueden parecer completamente fuera de su control. Algunas lo están y otras no. Con la preparación y las estrategias de afrontamiento, puede ayudar a eliminar parte del estrés y tener un equilibrio saludable y productivo entre la vida laboral y familiar.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es la tensión física o emocional que proviene de circunstancias exigentes. Algunos tipos de estrés son positivos y de corto plazo, por ejemplo, competir en deportes o aprender una nueva habilidad. El estrés tiene efectos negativos, o puede durar más, cuando usted se siente presionado por circunstancias que no puede controlar, o cuando ocurren demasiadas situaciones estresantes a la vez. El estrés no controlado puede afectar su salud y su bienestar.

¿QUÉ PROBLEMAS Y SITUACIONES PUEDEN CAUSAR ESTRÉS DENTRO Y FUERA DEL TRABAJO?

- **Expectativas de productividad:** volúmenes grandes de trabajo, muchas horas de trabajo, los horarios estrictos y los objetivos de rendimiento individuales pueden hacerle sentir que no puede cumplir con las demandas de su trabajo.
- **Rendimiento de la empresa:** si no se cumplen los objetivos de producción, ventas o ganancias, puede anticipar despidos, congelaciones salariales o reducción en las oportunidades de crecimiento.
- **Conectividad las 24 horas del día, los 7 días de la semana:** el correo electrónico, los teléfonos celulares y otras tecnologías del lugar de trabajo pueden dificultar la separación de la vida del hogar y del trabajo.



- **Vida personal:** está tratando de equilibrar las obligaciones familiares y laborales, incluso de satisfacer las necesidades de su cónyuge, hijos, padres y amigos, mantener una vida social y contribuir a la comunidad.
- **Problemas de salud:** es posible que tenga que lidiar con un problema de salud crónico propio o de un miembro de su familia.

Solo una o dos de estas situaciones estresantes pueden ser manejables, pero cuando ocurren demasiadas a la vez, esto puede afectar su salud, su capacidad para tener éxito en el trabajo y su autoestima.



Proud Member

¿CÓMO PUEDE REDUCIR SU PROPIO NIVEL DE ESTRÉS?

- Piense en la situación estresante y encuentre una solución. Hable con su gerente, su médico, un pariente o un amigo sobre lo que le causa estrés. A ellos les importa y lo ayudarán a encontrar una solución.
- **Duerma lo suficiente.** Para la mayoría de los adultos, dormir de siete a nueve horas por noche, todas las noches, ayuda a restaurar su energía mental y física.
- **Coma alimentos saludables y porciones saludables.** Las frutas y verduras frescas, la proteína magra (ya sea de carne o de origen vegetal) y los alimentos integrales como la avena deben constituir la mayor parte de su dieta. Los alimentos azucarados, fritos, salados o procesados pueden complicar los problemas de salud como la diabetes y las enfermedades del corazón; por lo tanto, cómalos rara vez o no los consuma.

- **Haga ejercicio durante 30 minutos al día.** Esto puede ser tan simple como llevar a su perro a dar un largo paseo o pasear en bicicleta con los niños.
- **Deje el trabajo en el trabajo.** Adopte un pequeño ritual que separe el trabajo de su vida personal. Por ejemplo, ponga su casco en su casillero o apague el teléfono de su trabajo mientras piensa: "El trabajo está terminado por hoy. Cuando llegue a casa haré X por mí y mi familia".

Al mantener estos hábitos saludables, puede hacer que su cuerpo y su mente sean más resistentes y enfrentar mejor los acontecimientos estresantes que se presenten en su camino.

Visite nsc.org/members para más consejos sobre seguridad

members get more®



Proud Member