

Cómo combatir el estrés laboral



Duerma bien

Un mínimo de 8 horas, acuéstese temprano



Mida adecuadamente su tiempo y sus obligaciones,

Levántese con tiempo y evite comenzar el día con prisas



Desayuno saludable

Alimentos naturales ricos en vitamina C, A, ácido fólico y zinc, para combatir los efectos del estrés



Planifique sus tareas

Establezca prioridades. Al terminar trabajos, se sentirá mejor y liberará carga mental



Pida ayuda y aprenda a decir "no".

Delegue tareas y responsabilidades y diga "no" cuando no puede abordar más tareas



Programe tiempo para pensar

Realizar tareas automática e irreflexivamente nos lleva a cometer errores



Agrupe tareas

Agrupar las llamadas e emails en un momento de la jornada evitará que cambie de tarea constantemente



Tómese un descanso

Levántese cada cierto tiempo, dé un paseo, haga estiramientos. Busque en internet "pausas activas" para más información



Interactúe con sus compañeros

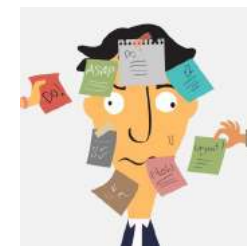
Sea solidario, no participe de las críticas y contribuya a crear un buen ambiente



En los momentos que más exijan de usted, aprenda a relajarse:

respire serenamente, inspirando lentamente por la nariz y expirando por la boca para que el cerebro reciba el oxígeno que necesita y envíe la orden de mantener la calma. Con tres o cuatro respiraciones profundas, basta.

Images courtesy of Jesadaphorn at FreeDigitalPhotos.net



Siga las recomendaciones generales para una **vida saludable**, aunque en especial:

- **evite los estimulantes.**
- **camine de forma regular.** es bueno para su salud emocional y libera tensiones;
- **desconecte del trabajo.** Si lo laboral invade su vida familiar, social, impide su ocio, o el pensamiento le **lleva involuntaria y recurrentemente a pensar en el trabajo, acuda a un profesional** de la psicología o de la psiquiatría.
- Sea **perseverante y constante** con las recomendaciones de esta guía, los cambios psicológicos requieren **repetición y paciencia.**

UNA ORGANIZACIÓN INADECUADA DESBORDA AL TRABAJADOR POR:



La indefinición de las funciones.

La sobrecarga de trabajo, con plazos cortos y ausencia de formación.

El exceso de control, que impide al trabajador tomar iniciativas ni decisiones.

La naturaleza de la tarea: tareas peligrosas, de vigilancia, de exigente atención al público...

La Inseguridad en el trabajo.

Las relaciones personales con falta de compañerismo y conflictos.

Tareas rutinarias, escasas o por debajo de las capacidades del trabajador.

El contexto físico: Cuando el ambiente físico dificulta o impide la realización del trabajo.

Si siente...

Preocupación, inseguridad, dificultad para decidir y concentrarse, pensamientos negativos sobre usted o sobre los demás, miedo a perder el control, desmotivación, ganas de llorar, irritabilidad, tristeza, ira, **relacionados con el trabajo.**

Si sufre...

Tensión muscular, sudoraciones, temblores, taquicardia, molestias estomacales, dolor de cabeza frecuente, dificultades respiratorias, agotamiento físico, **relacionados con el trabajo.**

Podría padecer **estrés laboral.**

CSI-F TE AYUDA

www.csif.es



Secretaría Técnica Nacional de Prevención de Riesgos Laborales CSI-F
prevencion@csi-f.es



Claves para entender y combatir el **Estrés Laboral**

