

Aprende a gestionar el estrés en el trabajo



Todos nos hemos sentido **agobiados** o **sobrepasados** en algún momento por el **volumen de trabajo** en nuestro ejercicio laboral. Es lo que se conoce como **estrés en el trabajo** y es más común de lo que piensas, así que, en **MAS Prevención**, siempre concienciados con el cuidado de tu **salud laboral**, te explicamos todo sobre esta condición que cada vez afecta a más personas.

¿Qué es el estrés laboral?

Se entiende como estrés laboral, la **respuesta física y emocional** de un trabajador al **desequilibrio** entre las **exigencias** percibidas y la **capacidad** de dicho individuo para cumplirlas

Las consecuencias del estrés laboral en la salud y el rendimiento

Sufrir estrés laboral tiene serias consecuencias para tu salud y, lógicamente, también para tu rendimiento profesional.

Las **consecuencias cognitivas** del estrés en el trabajo pasan por la **falta de concentración** y las **pérdidas de memoria**, principalmente, mientras que a nivel **físico** las consecuencias pueden ser leves o graves, como se muestra a continuación:

- Dolor de cabeza (migrañas o cefalea)
- Fatiga
- Insomnio
- Hipertensión arterial
- Aumento de la glucosa en sangre en personas con diabetes
- Problemas digestivos

A todo ello habría que añadir las **consecuencias emocionales** como la **ansiedad**, la **depresión** o los ataques de **pánico**, y otros menos frecuentes como la **ergofobia** o fobia al trabajo.

Cómo gestionar el estrés en el trabajo

Saber sobreponerse al estrés es fundamental para gestionar tu día a día en el trabajo. Así que estos consejos podrían ayudarte a ganarle la partida.

Usa técnicas de relajación

Existen ejercicios que favorecen la relajación y que puedes hacer en tu propio escritorio o puesto de trabajo. Por ejemplo, el **mindfulness** ayuda a combatir el estrés y la ansiedad, y en **MAS Prevención** tenemos un [curso de mindfulness con coste bonificable](#) que te enseñará todas las técnicas que necesitas para recuperar la **calma** cuando el ritmo frenético del trabajo te sobrepase.

Aprovecha los descansos

En cualquier trabajo dispones de un tiempo de **descanso** establecido para desconectar. ¡Aprovecha para dejar de lado el trabajo por unos minutos, sal a tomar el aire o toma un café con tus compañeros! No te lleves los problemas de trabajo contigo y cambia tu humor para regresar con más ganas.

Aprende a delegar

Algunas veces abarcamos demasiadas áreas y queremos **cerciorarnos personalmente** de que todo cumple con unos **estándares de calidad altos**. Pero esto puede pasarnos factura por exceso de trabajo, así que será mejor que aprendas a **confiar** en tus **compañeros** y que **delegues** parte del **trabajo** en ellos. Recuerda: ¡el trabajo en equipo divide el trabajo y multiplica los resultados!