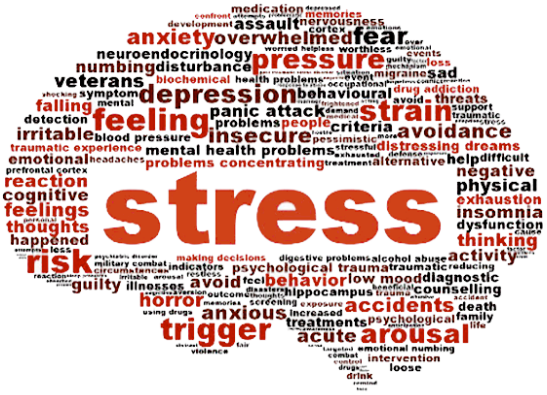
La UPRL informa

5 Consejos útiles para evitar el estrés

Evitar el estrés no resulta fácil, pero es muy importante saber como lograrlo, especialmente en el ámbito laboral. La **Organización Mundial de la Salud** define el estrés como "**el desequilibrio entre las exigencias y presiones del individuo, por un lado, y sus conocimientos y capacidades por el otro**". Esta situación de desequilibrio puede causar a medio y largo plazo afecciones circulatorias y gastrointestinales, trastornos físicos, psicosomáticos y psicosociales. A continuación te presentamos algunos consejos para evitar el estrés:

Cuida tu tiempo libre



Al salir del trabajo busca realizar actividades de ocio que te hagan olvidar completamente tus actividades laborales. Solo así conseguirás rendir plenamente al día siguiente en tu trabajo.

Comunícate con tus superiores

Comenta, de forma honesta, a tus superiores los problemas por los que puedes estar pasando. Te sorprenderá ver que suelen ser mucho más receptivos de lo que piensas.

Intenta aprovechar el estrés positivo

Un poco de estrés puede ayudarte a abordar algún problema o reto. Intenta transformar en algo positivo esa energía y enfocarla sobre lo que quieres lograr.

Realiza pausas periódicas en tu trabajo

La **Técnica Pomodoro** (**http://prevencionar.com/2014/11/26/conoces-la-tecnica-pomodoro/**), te ayudará a desconectar periódicamente de lo que se estaba haciendo y a realizar alguna actividad desestresante.

Di NO o Delega

Si superamos nuestros límites nos acercamos a una posible situación de estrés. No pretendas realizar más trabajo del que puedes realizar y para ello debes aprender a decir "no o delegar funciones en otros compañeros de trabajo.

Fuente: PREVENCIONAR.COM