

La UPRL informa

No dejes que el estrés laboral afecte a tu trabajo



¿Alguna vez te has sentido estresado por el trabajo? ¿Sientes agobio por el ritmo frenético y la cantidad de trabajo que tienes?

Deberías saber que el estrés laboral es una de las peores situaciones para las personas en la actualidad. Por ello, aquí queremos hablarte sobre el estrés laboral, qué es lo que lo produce y algunas claves para conseguir que no te afecte a tu ámbito laboral ni personal.

¿Cómo identificar el estrés laboral?

El estrés laboral se puede entender como una reacción de nuestro cuerpo a unas situaciones amenazantes que proceden de nuestro ámbito laboral. El cuerpo ante situaciones que son perjudiciales para nosotros sufre algunas consecuencias que nosotros podemos detectar como síntomas.

Son muchos los síntomas que nos permiten apreciar la aparición de estrés laboral en las personas. Por ejemplo, el cansancio, la ansiedad, o los dolores de cabeza son algunos de ellos. Sin embargo, existen algunas emociones como la falta de concentración o la desmotivación que también pueden ser otros síntomas. Por ello, desde la empresa es muy importante detectar a los trabajadores desmotivados y saber si tienen algún problema que les produzca estrés.

Sin embargo, no solo debe ser la empresa la que detecte los problemas de estrés de sus trabajadores, sino que también deben ser los propios profesionales los que se den cuenta y pongan soluciones a las situaciones de estrés que se puedan producir.

Claves para combatir el estrés laboral

Es cierto que, en muchas ocasiones, no somos consciente del nivel de estrés en que nos encontramos.

Identificar aquello que te estresa

Para poner fin al estrés laboral es fundamental saber cuáles son las situaciones que nos producen estrés. Es por esto que debemos pararnos a pensar cuáles son las principales cuestiones que nos agobian e intentar buscar soluciones. Es posible que esas tareas que no nos gustan se puedan hacer de otra forma o las puedan realizar otras personas.

Tómate tu tiempo de descanso

El descanso es imprescindible para afrontar las situaciones de estrés. El estrés genera cansancio, fatiga y muchas otros síntomas que pueden aparecer por la falta de sueño.

La UPRL informa

Intenta dormir un mínimo de 7-8 diarias para poder cumplir con las obligaciones diarias sin ningún problema.



Separa el tiempo de trabajo y descanso

El eterno dilema de la separación entre el trabajo y la vida personal. El móvil de empresa, llevarse trabajo a casa...¡STOP! Es necesario marcar una línea imaginaria que diferencie el ámbito laboral y la vida privada. Uno de los puntos básicos para superar el estrés laboral es desconectar al

100% del trabajo cuando no se está trabajando. Disfruta de los amigos y de la familia y no pienses en el trabajo cuando no estás en horario laboral.

Comenta la situación con tus jefes

Hablar con tu jefe debe ser una de las primeras cosas que debes hacer cuando seas consciente de que sufres estrés laboral. En ocasiones, nos callamos estas situaciones por miedo a que puedan ser mal vistas por nuestros superiores. Sin embargo, cuando hables con ellos te darás cuenta que pueden llegar a comprender tu situación y harán todo lo que puedan para ayudarte y que puedas superar tus problemas. Al final, ellos lo que quieren es que estés bien y trabajes cuanto más motivado mejor.

De esta forma ya conoces cuáles son las **claves para conseguir que el estrés no afecte a tu trabajo**. Sin duda, la aplicación de estos consejos te ayudará a gestionar de mejor forma las situaciones estresantes que se produzcan en el ámbito laboral. Sin embargo, debemos tener en cuenta que una de las claves para poder solucionar este problema se centra en el diagnóstico. Tanto por uno mismo, como por parte de la empresa, es necesario saber apreciar los diferentes síntomas que nos ayuden a detectar un caso de estrés laboral. Por ello, si conseguimos detectar fácilmente los problemas de estrés laboral en las personas y aplicamos las técnicas convenientes para solucionar conseguiremos reducir en gran parte las consecuencias de estos problemas.

Fuente: Prevención Integral