

# THE SAFETY OBSERVER

Safety Information for Employees

## ESTRÉS EN EL TRABAJO

El estrés se origina cuando una persona es sometida a un exceso de presión o exigencia, y puede ser causado por situaciones en el trabajo, fuera del trabajo, o una combinación de ambas. Independiente de la causa, el estrés prolongado puede conducir a mayores problemas de salud. Algunos de los posibles efectos incluyen enfermedad cardíaca, dolor de espalda, ansiedad y depresión.

La comunicación abierta es un elemento clave para abordar el problema del estrés en cualquier lugar de trabajo. Se necesita de una relación honesta y abierta entre usted, su supervisor y su empleador; una donde pueda decir lo que siente.

### **Papel de la dirección para prevenir el estrés laboral**

- Asegurarse de que la carga de trabajo se ajuste a las capacidades y recursos de los trabajadores.
- Diseñar trabajos que proporcionen sentido, estimulación y oportunidades para que los trabajadores usen sus habilidades.
- Definir claramente los papeles y responsabilidades de los trabajadores.
- Dar a los trabajadores oportunidades de participar en decisiones y acciones que afecten sus trabajos.
- Mejorar las comunicaciones: reducir la incertidumbre sobre el desarrollo profesional y las perspectivas laborales futuras.
- Facilitar oportunidades para una interacción social entre trabajadores.
- Establecer horarios de trabajo que sean compatibles con las exigencias y responsabilidades fuera del trabajo.

### **Su papel en el trabajo para prevenir estrés laboral**

- Hable con su supervisor. Si no sabe que existe un problema, no podrá ayudarle.
- Apoye a sus colegas cuando estén sufriendo estrés laboral. Anímelos a hablar con su supervisor sobre este.
- Enfoque sus energías en resolver el problema más que en preocuparse en ellos.
- Analice con su supervisor las opciones para ajustar sus responsabilidades laborales en formas que puedan reducir el estrés.

### **Su papel fuera del trabajo**

- Coma saludable y controle su consumo de cafeína, la que puede hacer que se sienta más ansioso.
- Deje de fumar: incluso si piensa que lo relaja, no lo ayuda a mantenerse saludable.
- Sea físicamente activo: lo estimula y le da más energía.
- Pruebe técnicas de relajación: ayuda a algunas personas a lidiar con las presiones y el estrés.
- Hable con familia y amigos sobre lo que está sintiendo: ellos podrían ser capaces de proporcionarle apoyo. Disfrute de algo nuevo: recompensarse ocasionalmente ayudará a que se sienta mejor y mejore su actitud.