

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

Estas ideas no reducirán la causa del estrés, pero pueden ayudar a que controle mejor sus efectos:

- 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.