

ESTRÉS LABORAL

¿Cómo prevenirlo?

DESCANSO

Causas más comunes

- Excesiva responsabilidad en el trabajo.
- Demasiada carga de trabajo.
- Inadecuado manejo del tiempo. Relaciones humanas problemáticas. Condiciones laborales insatisfactorias.

DIETA EQUILIBRADA

- Consumo de alimentos como frutas, verduras, frutos secos y pescado.
- Beber agua.
- Moderar consumo de alimentos dulces y grasos, y de bebidas azucaradas.



- Procure acostarse a la misma hora y dormir al menos 6 horas.
- Desconéctese de su trabajo en las horas de almuerzo y descanso.
- Realice pausas activas cada hora durante la jornada laboral.



Consecuencias

Físicas



ACTIVIDAD FÍSICA

- Realizar ejercicio al menos tres veces por semana y/o caminar 1 hora diaria.
- Practicar algún deporte o yoga.



ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

- Priorizar las tareas por orden y jerarquía.
- Programar: establecer tiempos para cada tarea.
- Evitar la procrastinación.
- Delegar si es posible.



Psicológicas



AMBIENTE PSICOSOCIAL

- Entorno laboral saludable. Procure mantener relaciones respetuosas y positivas con sus compañeros de trabajo.
- Participe de las actividades recreativas o de esparcimiento programadas en el trabajo.

Relativos a la organización



SIGA EL CONDUCTO REGULAR E INFORME SI ESTÁ PRESENTANDO SÍNTOMAS DE ESTRÉS LABORAL