

Manejo del Estrés Laboral



Causas más comunes

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

Consecuencias

Físicas



Psicológicas



Relacionadas con la organización



¿Cómo Prevenirlo?

Dieta equilibrada

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



Actividad física

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

Ambiente psicosocial

- Mantener un entorno laboral saludable y relaciones respetuosas con los compañeros.
- Participar en actividades recreativas o de esparcimiento en el trabajo.



Descanso

- Acostarse a la misma hora todos los días y dormir al menos 6 horas.
- Desconectarse del trabajo en las horas de almuerzo y descanso.
- Realizar pausas activas cada hora durante la jornada laboral.

Organización del tiempo

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

