

Ayude a que su entorno de trabajo sea lo más cómodo para trabajar posible. Si no lo es, pida ayuda a la persona correspondiente en el trabajo.

Trate de forjar buenas relaciones con sus colegas, esto puede ayudar a crear una red de apoyo en el trabajo.

Aprenda a decir que no si no puede tomar trabajo o responsabilidades adicionales; asegúrese de poder explicar por qué.

Camine o tome aire fresco durante el día; el ejercicio y la luz del día son buenos tanto para la salud mental como para la salud física.

Tenga una dieta balanceada, rica en frutas y verduras, y beba suficiente agua.

Trate de no tomar demasiado alcohol; beber demasiado a la larga probablemente le haga sentir peor y más estresado. Trabaje las horas regulares y tómese los recreos y los días festivos que le corresponden; es importante tener tiempo libre del trabajo.

Mantenga un equilibrio sano entre el trabajo y la vida. No descuide a su familia o las relaciones fuera del trabajo.

Si se siente estresado o ansioso en el trabajo, hable con alguien de confianza acerca de sus preocupaciones o de lo que lo hace sentir estresado.

Esta persona podría ser alguien del trabajo o no.

Es importante hablar directamente con su jefe si está estresado por el trabajo. Él o ella tienen el deber de ayudarlo a resolver el problema o la causa.

Explique cómo se siente y discuta sobre su volumen de trabajo asignado.

Trate de hacer ejercicios regularmente, ya que esto puede ayudarlo a reducir el estrés. El ejercicio ayuda a reducir las hormonas del estrés (químicos producidos por el cuerpo) y estimula la liberación de endorfinas en el cuerpo (las hormonas que le hacen sentir bien).

La Organización Mundial de la Salud recomienda hacer 150 minutos (dos horas y media) de ejercicios moderados (esto significa que su respiración se acelera, aumenta la frecuencia cardíaca y tiene más calor) a la semana. Puede hacerlo durante 30 minutos al menos cinco días a la semana.

Usted puede incorporar el ejercicio a su rutina diaria; haga algo que disfrute como jardinería, caminar o bailar o convierta las actividades diarias, como las tareas domésticas, en su ejercicio diario. Las tareas diarias, tales como el trabajo doméstico, también pueden ser un buen ejercicio.

Si usted siente que está siendo intimidado o acosado en el trabajo, hable un representante del COPASST o del equipo de Convivencia laboral. Con su jefe o el departamento de recursos humanos de su compañía.

Posiblemente le resulte útil aprender técnicas de relajación, como ejercicios de respiración y meditación para ayudar a relajarse y a controlar las situaciones estresantes.

Para algunas personas el yoga o Pilates les resulta efectivo para reducir el estrés y la ansiedad. Las posturas de yoga y los ejercicios de control de la respiración ayudan a controlar el cuerpo y a relajar la mente.

#### *Terapias de conversación*

La TCC es una terapia de conversación que puede ayudar a reducir la ansiedad y estrés. Su objetivo es cambiar su forma de pensar o de comportarse y ayuda a afrontar pensamientos o sentimientos negativos.

#### *Medicamentos:*

Su médico puede recetarle antidepresivos. Si bien los antidepresivos se usan principalmente para tratar la depresión, muchos de ellos pueden recetarse para otras afecciones, tales como distintas formas de ansiedad.

#### *Terapias complementarias:*

Los masajes y la aromaterapia pueden promover la sensación de bienestar y proporcionar un entorno relajante que puede ayudarlo a relajarse. Existe poca evidencia científica que demuestre si la aromaterapia es o no un tratamiento eficaz para el estrés, aunque existe evidencia anecdótica que respalda su uso. La aromaterapia puede no ser adecuada para todas las personas.

Otras terapias complementarias que pueden aportar cierto beneficio son acupuntura, visualización y reflexología. Sin embargo, no existen suficientes estudios que indiquen que estos tipos de terapia sean eficaces o no. Siempre hable con su médico antes de comenzar alguna terapia o tratamiento complementario.



## SÍNTOMAS DE ESTRÉS

El estrés relacionado con el trabajo puede producir problemas psicológicos, emocionales, físicos y de la conducta. Dado que cada uno reacciona de distintas formas ante el estrés, según su personalidad y la forma en que responden a la presión, los síntomas pueden variar. Sin embargo, algunos síntomas psicológicos comunes son:

- Sentimiento de que no es capaz de hacerle frente
- Imposibilidad para concentrarse
- Falta de confianza
- Pérdida de motivación y compromiso
- Decepción de uno mismo
- También podría tener síntomas emocionales, como:
- Sentimientos negativos o depresivos
- Aumento de las reacciones emocionales (por ejemplo, está lloroso o sensible)
- Irritabilidad o mal genio
- Sensación de agobio
- Cambios de humor

También es posible que tenga síntomas físicos. Estos pueden incluir los siguientes:

- Diarrea y estreñimiento
- Indigestión
- Dolores de cabeza
- Cambios de peso
- Dolores de pecho
- Dolor en las articulaciones o la espalda

También podría cambiar su conducta, como por ejemplo:

- Comer más o menos
- Dormir demasiado o muy poco
- Aislarse de los demás
- Tomar alcohol, fumar o tomar drogas ilegales para relajarse

Estos síntomas pueden ser causados por problemas ajenos al estrés relacionado con el trabajo. Si usted tiene alguno de estos síntomas y signos, consulte a un médico.

## CAUSAS DEL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO

Hay varios factores que causan el estrés relacionado con el trabajo, como:

- Malas condiciones de trabajo, como ruido o mala iluminación
- Largas horas de trabajo
- Relaciones con colegas

- Tener demasiadas tareas o muy pocas
- Falta de control en el entorno de trabajo
- No sentirse valorado por el trabajo que hace
- Acoso laboral
- Estar bajo presión de cumplir con fechas de entrega.

Es posible que se sienta estresado si está en el trabajo incorrecto para sus aptitudes, habilidades y expectativas. Algunas veces, no hay una sola causa para el estrés relacionado con el trabajo. La causa puede ser una acumulación de pequeñas cosas con el paso del tiempo.

## DIAGNÓSTICO DEL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO

Para poder hacer frente al estrés relacionado con el trabajo, es importante reconocer los síntomas o cualquier cambio en su conducta. Cuanto antes tome conciencia de que le está causando problemas, antes podrá actuar para hacer mejor las cosas.

Recuerde que algunos días serán más estresantes que otros, por eso es importante no exagerar ante pequeños cambios en su conducta. Sin embargo, si se siente estresado por mucho tiempo o si nota que los cambios en su conducta continúan, debe buscar ayuda.

No tema pedir ayuda o asesoramiento al médico o a la compañía si se siente estresado a causa del trabajo. Es posible que cuente con un departamento de recursos humanos en el trabajo que pueda ayudarle.

Su médico generalmente podrá reconocer los síntomas de estrés y proporcionarle asesoramiento sobre cómo afrontarlo. Su médico también puede referirle a un orientador si lo necesita.

## TRATAMIENTO DEL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO

Hay varias maneras de reducir el impacto negativo del estrés relacionado con el trabajo. Muchas de ellas abarcan su manera de trabajar y su entorno de trabajo. Si no funcionan, su médico puede recomendarle otras opciones, como terapia cognitiva conductual (TCC) o medicamentos para ayudar a tratar el estrés relacionado con el trabajo.

### Autoayuda:

Trate de reconocer lo que le resulta estresante en el trabajo y qué le ayuda a trabajar mejor. Algunas cosas que posiblemente necesite hablar con sus colegas o jefe. Sin embargo, hay varias cosas que puede hacer para ayudarse.

*Campañas Corporativas de  
Medina & Rivera Ingenieros  
Asociados S.A.S.*

## GESTIÓN DEL ESTRÉS

Cra 15A # 121-12  
Edificio Ahorramas  
Oficina 318  
Tel: 6203317  
3168332119

