

# Cómo combatir el estrés laboral



## Duerma bien

Un mínimo de 8 horas, acuéstese temprano



## Mida adecuadamente su tiempo y sus obligaciones,

Levántese con tiempo y evite comenzar el día con prisas



## Desayuno saludable

Alimentos naturales ricos en vitamina C, A, ácido fólico y zinc, para combatir los efectos del estrés



## Planifique sus tareas

Establezca prioridades. Al terminar trabajos, se sentirá mejor y liberará carga mental



## Pida ayuda y aprenda a decir "no".

Delegue tareas y responsabilidades y diga "no" cuando no puede abordar más tareas



## Programe tiempo para pensar

Realizar tareas automática e irreflexivamente nos lleva a cometer errores



## Agrupe tareas

Agrupar las llamadas e emails en un momento de la jornada evitará que cambie de tarea constantemente



## Tómese un descanso

Levántese cada cierto tiempo, dé un paseo, haga estiramientos. Busque en internet "pausas activas" para más información

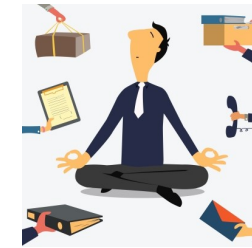


## Interactúe con sus compañeros

Sea solidario, no participe de las críticas y contribuya a crear un buen ambiente

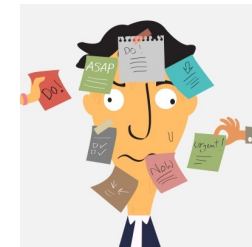


Images courtesy of Jesadaphorn at FreeDigitalPhotos.net



## En los momentos que más exijan de usted, aprenda a relajarse:

respire serenamente, inspirando lentamente por la nariz y expirando por la boca para que el cerebro reciba el oxígeno que necesita y envíe la orden de mantener la calma. Con tres o cuatro respiraciones profundas, basta.



Siga las recomendaciones generales para una **vida saludable**, aunque en especial:

- **evite los estimulantes.**
- **camine de forma regular.** es bueno para su salud emocional y libera tensiones;
- **desconecte del trabajo.** Si lo laboral invade su vida familiar, social, impide su ocio, o el pensamiento le **lleva involuntaria y recurrentemente a pensar en el trabajo, acuda a un profesional** de la psicología o de la psiquiatría.
- Sea **perseverante y constante** con las recomendaciones de esta guía, los cambios psicológicos requieren **repetición y paciencia.**

## UNA ORGANIZACIÓN INADECUADA DESBORDA AL TRABAJADOR POR:



La indefinición de las funciones.

La sobrecarga de trabajo, con plazos cortos y ausencia de formación.

El exceso de control, que impide al trabajador tomar iniciativas ni decisiones.

La naturaleza de la tarea: tareas peligrosas, de vigilancia, de exigente atención al público...

La Inseguridad en el trabajo.

Las relaciones personales con falta de compañerismo y conflictos.

Tareas rutinarias, escasas o por debajo de las capacidades del trabajador.

El contexto físico: Cuando el ambiente físico dificulta o impide la realización del trabajo.

## Si siente...

Preocupación, inseguridad, dificultad para decidir y concentrarse, pensamientos negativos sobre usted o sobre los demás, miedo a perder el control, desmotivación, ganas de llorar, irritabilidad, tristeza, ira, **relacionados con el trabajo.**

## Si sufre...

Tensión muscular, sudoraciones, temblores, taquicardia, molestias estomacales, dolor de cabeza frecuente, dificultades respiratorias, agotamiento físico, **relacionados con el trabajo.**

Podría padecer **estrés laboral.**

**CSI-F TE AYUDA**

[www.csif.es](http://www.csif.es)



Secretaría Técnica Nacional de Prevención de Riesgos Laborales CSI-F  
[prevencion@csi-f.es](mailto:prevencion@csi-f.es)



# Claves para entender y combatir el **Estrés Laboral**

