

Superemos el estrés laboral

Por: Dra. Lydia Silva Romero



El *estrés laboral* se puede definir como nocivas reacciones físicas y emocionales que se presentan cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos, las expectativas o las propias necesidades del trabajador.

Desafortunadamente el estrés laboral no discrimina. Éste puede manifestarse independientemente de nuestra edad, género o estilo de vida. El trabajador que sufre de estrés puede manifestar insomnio, irritabilidad, ansiedad, palpitaciones, falta de concentración, dificultad en la toma de decisiones, problemas en la visión, sobrepeso, dolores musculares, cansancio y hasta un incremento de diferentes enfermedades.

Para evitar el estrés laboral es importante que evaluemos lo que hacemos, cuánto nos perjudica, los acontecimientos ya sean positivos o negativos y nuestras posibilidades de salir de la situación que nos afecta. Aunque no existe una fórmula única que pueda "curar" el estrés, existen alternativas para superarlo. Se requieren diversas acciones por parte del trabajador que permitan reducir las situaciones que lo precipitan.



Algunas acciones que se recomiendan para superar el estrés laboral son:

Elimina de tu vida obligaciones innecesarias.

Establece prioridades y límites. Aprender a decir NO a los compromisos que no se pueden cumplir.

Cultiva la comunicación efectiva. Aprenda a escuchar.

Evita aplazar las cosas para mañana. Anticipa posibles consecuencias adversas.

No hagas muchas tareas a la vez, sólo las esenciales. Simplifica tu vida. Organízate. Aprende a delegar y pedir ayuda.

Evita las personas difíciles y problemáticas.

Ayuda a otros, causa gran satisfacción. Ríete de tus errores. Nadie es perfecto.

Haz ejercicio, la actividad física libera las tensiones y la agresividad. Cuídate.

Busca actividades recreativas y al aire libre. Disfruta del paisaje.

Atesora tu tiempo para tomar alimentos. Come bien y saludable. Hidrátate.

Visita lugares nuevos. Realiza turismo interno. Disfruta las actividades del día.

Mantén tus ambientes ordenados y limpios. Los sitios sobrecargados estresan.

Saca tiempo para compartir con los tuyos, familia y amigos.



Para información adicional se puede comunicar con el Programa de Ayuda al Empleado (PAE) (787) 777-8714, (787) 777-8682, Ext. 2314, 2511.

La oficina del PAE está localizada en el Sexto Piso del Edificio Administrativo de la Comisión Estatal de Elecciones, en Hato Rey.