

Total Worker Health® Conversación: Manejo del Estrés



- Es importante que tanto la organización como el individuo aborden el estrés laboral.
- El estrés relacionado con el trabajo puede provocar lesiones y enfermedades graves.
- **Explore formas de reducir el estrés:** hable con su supervisor, salga a caminar, haga una pausa y priorice.

**ACTIVE
WORKPLACE**



Para conocer más sobre the Active Workplace toolkit, visite www.YourWorkpath.com/toolkits

Guía para la reunión:

Manejo del Estrés

INSTRUCCIONES: Sostenga la guía con este lado hacia usted y el otro hacia sus empleados. A continuación, comparta la información de esta página.

El debate de hoy se centra en el estrés ocupacional y en cómo puede ser abordado por el individuo y la organización. Es importante tratar el estrés laboral porque puede derivar en lesiones y enfermedades graves, como enfermedades cardiovasculares y depresión. El estrés también puede impedir que se adopten comportamientos saludables como una buena higiene del sueño, una alimentación saludable y el ejercicio. El estrés puede distraerle en su trabajo, lo que provocará una disminución de la productividad, la satisfacción laboral y la seguridad.

Existen varias estrategias para gestionar y reducir el estrés ocupacional. Estos son algunos ejemplos:

- Reúnase con su supervisor o equipo regularmente para entender las expectativas de su trabajo y, de esta manera, reducir la incertidumbre.
- Comprenda y utilice los recursos disponibles en su espacio de trabajo para mejorar su bienestar, por ejemplo, programas de gestión del estrés, de conciliación con la vida laboral y familiar o de dieta/ejercicio.
- Explore formas de afrontar su estrés con alternativas más saludables: salga a caminar, realice ejercicios de respiración o escaneo corporal, escuche música, pida apoyo a la familia, a los amigos o los compañeros de trabajo.
- Haga una pausa y priorice: por lo general, no es necesario hacer todo de inmediato, ni tampoco es necesario que sea perfecto.
- Céntrese en las tareas que ha realizado y disfrute de haberlas finalizado.

Ahora iniciaremos un debate sobre las medidas que la organización y los supervisores pueden adoptar para reducir el estrés laboral.

PREGUNTA: "¿Alguien tiene ideas o comentarios que compartir?"

Haga una pausa para el debate. A continuación, compruebe si se pueden emprender acciones.

TERMINE CON UN PLAN DE ACCIÓN (*las ideas están debajo*).

- ¿Cuáles son algunas fuentes comunes de estrés ocupacional? ¿Se están abordando estos factores estresantes?
- ¿Cómo puede la organización ayudar a reducir el estrés ocupacional?
- ¿Cómo puede la organización ofrecer apoyo cuando un empleado se sienta estresado?
- ¿Cómo pueden los empleados ofrecer apoyo a un compañero que se sienta estresado?



Para conocer más sobre the Active Workplace toolkit, visite www.YourWorkpath.com/toolkits

Copyright © 2022 Oregon Healthy Workforce Center and Oregon Institute of Occupational Health Sciences at OHSU