

## ESTRÉS LABORAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como la "reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos, gustos y aptitudes, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación".

El estrés es un proceso natural de adaptación del individuo, que ocasiona que aumente la tasa cardiaca, la tensión muscular y la velocidad de procesamiento de información



### 8 CLAVES PARA PREVENIR EL ESTRÉS

#### ANTES DE IR AL TRABAJO

1. Mide bien tu tiempo
2. Repasa tus tareas del día

#### EN EL TRABAJO

3. Planea tus tareas con tiempo
4. Deja un tiempo para pensar
5. Toma un descanso
6. Organiza tu lugar de trabajo
7. Evita distracciones

#### FUERA DEL TRABAJO

8. Desconéctate del trabajo

En conclusión, no dejes que el estrés acabe contigo. Son muchas las actividades que puedes realizar para distraerte y eliminarlo. Ejemplo de ellas: Come sano, duerme lo suficiente, haz ejercicio, lee, evita llevarte preocupaciones a casa y organiza el trabajo de manera racional y realista.

## ANSIEDAD

Se caracteriza por la preocupación, incomodidad o nerviosismo sobre un evento específico o sobre las incertidumbres generales que podrían surgir en el futuro.

### COMO PREVENIR LA ANSIEDAD

Si quieres prevenir la ansiedad, tendrás que tomar ciertos enfoques de solución rápida, poner en práctica ciertas estrategias a largo plazo para tener éxito. Si quieres aprender a hacerlo, sigue los pasos a continuación:

- Controla tu respiración
- Exponete a la luz solar
- Siente un toque tranquilizador



#### BUSCAR SOLUCIONES A LARGO PLAZO

- Aprende a vivir el ahora
- Minimiza las situaciones que te causen ansiedad
  - Pasa tu tiempo con amigos que te tranquilicen
- Aprende a aceptar la incertidumbre

