

Claves para controlar el estrés en el trabajo

utpl

21/09/2019



Categorías:

Docentes, Graduados, UTPL

¿Te has puesto a pensar que un gran porcentaje de nuestra vida transcurre mientras nos desenvolvemos laboralmente? **El trabajo nos permite el desarrollo profesional** y económico y **constituye una meta a alcanzar en nuestros planes personales**, pero, ¿si pasamos gran parte de nuestro día en el trabajo y jornadas con excesos o actividades bajo presión puede tener efectos en nuestra salud?

El **estrés laboral** es el único riesgo ocupacional capaz de afectar al 100% de la población.

[Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) [1]

México es uno de los países con mayor estrés laboral: el 25% de los 75 mil infartos registrados al año tienen como causa al estrés producido por las jornadas de trabajo excesivo, pues **el estrés laboral se produce por largas jornadas de trabajo**, mala relación con los compañeros, exposición a situaciones conflictivas y **ocasiona deterioro en la salud física y mental**. Entre los signos más visibles de este tipo de estrés están el cansancio físico, la fatiga, la falta de energía, la dificultad para concentrarse, alteraciones del sueño (insomnio e hipersomnias), tristeza e irritabilidad

Estos signos se acentúan debido a los métodos laborales de la actualidad ya que estamos expuestos a pantallas de computador, luces, interacción con el móvil, poco tiempo para practicar actividad física y mala alimentación.

Francisco Díaz Bretones, profesor titular de la Universidad Granada en España experto enfocado en salud y bienestar en las organizaciones y salud mental en el trabajo, quien **visitó la UTPL por invitación del [Observatorio de Drogas y Salud Mental](#) [2]**, de la **carrera de [Psicología](#)**

[Clínica \[3\]](#), durante la conferencia dictada a los trabajadores y docentes de la [Universidad Técnica Particular de Loja \(UTPL\)](#) [4] sobre estrés laboral, compartió las siguientes recomendaciones para disminuir los efectos que produce el estrés:

Para los colaboradores

- Adaptarse a los cambios tecnológicos y aprender cómo emplearlos en el lugar de trabajo para que esto no genere tensión en la persona.
- Hacer actividades lúdicas fuera de la jornada laboral como fuente de distracción.
- Aprender técnicas para el manejo del estrés, como meditación relajación progresiva y focalización. Así se aprenderá a detectar cuando un colaborador está nervioso y tomar medidas para disminuir la tensión.
- Hacer una pausa a media mañana y otra a media tarde.
- Concentrarse en las tareas logradas y no en las pendientes, focalizarse en los objetivos cumplidos.
- Evitar remitir y contestar correos electrónicos fuera de la jornada laboral.

Para los empleadores

- Implementar horarios flexibles para que el trabajador pueda cumplir con situaciones personales y familiares.
- Respetar el espacio del almuerzo: un pequeño paréntesis en el día donde uno puede distenderse y poner la atención en temas distintos a los laborales.
- Respetar el tiempo de descanso, los fines de semana y feriados.

El experto español considera que **mientras menos estresada esté una persona puede tener un mejor rendimiento en el trabajo**. Por eso considera que establecer **medidas antiestrés en los sitios de trabajo hace que ambas partes, empresa y trabajador, obtengan beneficios en el rendimiento y un incremento en la producción laboral**.

Ser un trabajador en el siglo XXI conlleva preparación académica, experiencia, adaptación tecnológica y deseos de superación para contribuir positivamente al cambio social. **¡Asume con optimismo los retos laborales y no te rindas ante las adversidades!**

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/claves-para-controlar-el-estres-en-el-trabajo>

Links

[1] <https://www.who.int/es>

[2] <https://investigacion.utpl.edu.ec/es/observatorios/obastal>

[3] <https://inscripciones.utpl.edu.ec/psicologia-clinica>

[4] <https://www.utpl.edu.ec/es>