

ESTRÉS, una enfermedad laboral



dificultades respiratorias y contracción muscular. También, dolores de espalda y cabeza; cansancio e insomnio, sudoración, palpitaciones y náuseas.

En el caso del estrés laboral, este se presenta generalmente por realizarse tareas monótonas, desconocimiento del trabajo, carga mental, elevada responsabilidad, horarios excesivos y desorden.

EL ESTRÉS EN EL TRABAJO PRODUCE:

Quejas y problemas constantes, conflictos, ausentismos, tardanzas, aumento en la tasa de errores y accidentes.

A continuación, es importante que prestes atención a las recomendaciones que te brindamos.

¿CÓMO PUEDO AFRONTAR EL ESTRÉS LABORAL?

- No te preocupes acerca de las cosas que no puedes controlar.
- Mantén relaciones cordiales.
- Organiza el tiempo de tus actividades en tu hogar y el trabajo.
- Participa en actividades recreativas.
- Esfuérzate por resolver los conflictos con otras personas.
- Pide ayuda a tus amistades, familiares o a profesionales.

¿Sabías que el alto nivel de estrés produce reacciones a nivel biológico, psicológico, social y laboral? ¿Y que si no lo manejas con cuidado podría desencadenarse en problemas de ansiedad, dolor o depresión?

Según el INS, estas reacciones, casi siempre, producen alteraciones estomacales, aumento o disminución del apetito,