



## Recomendaciones

1. Identifica lo que te genera estrés.
2. Deja de preocuparte por las cosas que no puedes controlar.
3. Ejercítate con regularidad.
4. Duerme lo suficiente.
5. Come adecuadamente.
6. Relájate
  - Escucha música relajante.
  - Sal a tomar aire en el periodo de almuerzo.
  - Práctica ejercicios de respiración profunda.
7. Organízate
  - Divide tareas grandes en pequeñas. Prioriza las tareas.
  - Mantén actitud positiva y optimista.
8. Fomenta el trabajo en equipo.

¿Tengo dificultad para concentrarme? ¿No puedo seguir instrucciones? ¿Me preocupo sin parar? ¿Es el sueño solo un recuerdo? ¿Estoy irritable? Si contestas afirmativamente puede que estés confrontando estrés laboral.

Lamentablemente, en ocasiones el lugar de trabajo se convierte estresante diariamente. Las razones son variadas; el trabajar excesivamente una cantidad de horas, sentir que no cuentas con el apoyo de pares o supervisores, supervisión inadecuada, no tener participación en la toma de decisiones que te afectan, sobrecarga de trabajo, ritmo de trabajo acelerado, clima de trabajo cargado, son algunas de las circunstancias que generan estrés. Estas situaciones no siempre están en nuestro control, por lo que es necesario afrontarlas con estrategias que permitan las manejemos, de modo tal que evitemos la fatiga física, emocional y mental que afectan nuestra jornada laboral.

Tenemos la facultad de cambiar la manera de reaccionar ante situaciones estresantes. La transformación debe ser tanto física como mental. Comienza a nivel físico, haz ejercicios de manera regular, preferiblemente al aire libre. Aprovecha la hora de almuerzo para salir a tomar aire o caminar, descansa y procura acostarte siempre a la misma hora. Es necesario ingerir alimentos saludables y no saltar comidas.

Por su parte, la organización es una herramienta que reduce el estrés. Comienza a establecer un listado de tareas urgentes e importantes y hazlo parte habitual. Además saca tiempo para esparcimiento y actividades placenteras.

Si sientes que no puedes manejar los estresores diarios busca ayuda profesional. Los profesionales de la conducta humana te ayudarán a identificar estrategias individualizadas para mejorar en este aspecto. Recuerda que cuentas con el Programa de Ayuda al Empleado de OPTIMIND.

El contenido de este artículo es únicamente para propósitos informativos. No está previsto que el contenido sustituya la asesoría médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición. Si usted actúa basándose en cualquier información que se le haya proporcionado en este artículo, lo hace bajo su propio riesgo. Para mayor información, diagnóstico o tratamiento favor de consultar a su médico o algún profesional de la salud.

Si estás confrontando alguna situación que requiera ayuda profesional recuerda, que cuentas con el Programa de Ayuda al Empleado.

Llámanos 1-877-955-9554  
Búscanos en  
[facebook.com/pages/Optimind-MBHO](https://www.facebook.com/pages/Optimind-MBHO)

O visita nuestra página  
[www.optimindmbho.com](http://www.optimindmbho.com)

*Lo importante no es el destino, sino como decidas recorrer tu camino.*