

Estrés Laboral

Julio 2022



El interés por el estrés se ha convertido en algo muy común en la actualidad, se ha incrementado notablemente y ha adquirido características que lo han hecho colocarse como un problema hacia la salud

¿Qué es el Estrés Laboral?

Se determina como el conjunto de reacciones emocionales, fisiológicas, cognitivas y comportamiento del servidor, debido a la excesiva presión que tiene lugar en el entorno laboral. Por lo regular, esto es consecuencia del desequilibrio entre la exigencia laboral y la capacidad disponible para cumplirla eficientemente.

En ciertas ocasiones, también puede originarse por diversos factores completamente ajenas al trabajador. Los síntomas pueden ir desde un ligero mal humor hasta graves depresiones, y casi siempre suelen ir acompañadas de un cierto agotamiento y debilidad física.



Estrés Laboral

¿Cómo el estrés laboral afecta la empresa?

El estrés laboral de los empleados tiene consecuencias negativas para las empresas, tales como:

- Caída de los beneficios y aumento de las pérdidas económicas.
- Descenso de la productividad.
- Aumento de los accidentes laborales y bajas.
- Incremento del absentismo laboral.
- Disminución de la motivación y satisfacción de los trabajadores.
- Menor implicación y compromiso del capital humano.
- Deterioro de la imagen de la empresa ante el público



El estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles



¿Cómo prevenir el estrés laboral?

En el ámbito laboral muchas veces te encontraras ante diversas situaciones de estrés, es muy difícil salir de estas, pero de ahí la clave está en prevenir el estrés laboral, tales como:

- Realizar pausas
- Evitar discusiones
- No actuar al primer impulso
- Tener una alimentación balanceada
- Dormir lo suficiente y bien
- Aprovechar los tiempos de descanso
- Realizar actividad física regular
- Compartir con amistades
- Si no es posible manejar la situación solo, buscar ayuda profesional