

 Ilustre Municipalidad de Buin	ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE BUIN	PLANTILLA VERSION: 01
	PROTOCOLO MANEJO DE ESTRÉS LABORAL	Prev. de Riesgos
	2024	

INTRODUCCIÓN

Casi todo el mundo siente estrés laboral en ocasiones, incluso a pesar de que le guste su trabajo. Usted puede sentirse estresado por los horarios, sus compañeros de trabajo, fechas de entrega o posibles despidos. Un poco de estrés es motivador y puede ayudarle a conseguir resultados. Pero cuando su estrés laboral es constante, puede llevar a problemas de salud. Encontrar formas de aliviar su estrés puede ayudarle a mantenerse saludable y sentirse mejor.

CAUSAS DE ESTRÉS LABORAL

Si bien las causas del estrés laboral son distintas para cada persona, existen algunas fuentes comunes de estrés en el lugar de trabajo. Estas incluyen:

- **Carga de trabajo.** Esto puede incluir trabajar muchas horas, tener pocos descansos o manejar una carga de trabajo muy pesada.
- **Funciones en el trabajo.** Puede sentir estrés si no tiene un papel definido en el trabajo, si tiene demasiadas funciones o si tiene que responder a más de una persona.
- **Condiciones laborales.** Un trabajo que es físicamente extenuante o peligroso puede ser estresante. También lo puede ser trabajar en un empleo que lo expone a ruidos fuertes, contaminación o químicos tóxicos.
- **Administración.** Usted puede sentir estrés si la gerencia no permite que los trabajadores participen en la toma de decisiones, si carece de organización o si tiene políticas que no ayudan a conciliar la vida laboral con la familiar.
- **Problemas con otras personas.** Los problemas con su jefe o sus compañeros de trabajo son fuentes comunes de estrés.
- **Miedo por su futuro.** Usted puede sentir estrés si está preocupado por despidos o si no está avanzando en su carrera.

CÓMO AFECTA EL ESTRÉS LABORAL SU SALUD

Al igual que cualquier otro tipo de estrés, el estrés laboral que se prolonga por un largo tiempo puede afectar su salud. El estrés laboral puede incrementar su riesgo de presentar problemas de salud como:

- Padecimientos cardíacos
- Dolor de espalda
- Depresión y agotamiento
- Lesiones en el trabajo
- Problemas del sistema inmunitario

El estrés laboral también puede provocar problemas en casa y en otras áreas de su vida, lo que empeora el estrés.

SEÑALES A LAS QUE ESTAR ATENTO

El estrés laboral puede ser un problema para usted si tiene cualquiera de las siguientes señales:

- Dolores de cabeza frecuentes
- Malestar estomacal
- Problemas para dormir
- Problemas en sus relaciones personales
- Sentimiento de descontento en el trabajo
- Sentimientos frecuentes de ira, o un carácter explosivo

QUÉ PUEDE HACER

Usted no necesita permitir que el estrés laboral tenga un efecto en su salud. Existen muchas maneras en las que puede aprender a manejar el estrés laboral.

- Tómese un descanso. Si se está sintiendo estresado o enojado en el trabajo, tómese un descanso. Incluso un descanso breve puede ayudar a refrescar su mente. Dé una caminata breve o coma un refrigerio saludable. Si no puede abandonar su zona de trabajo, cierre los ojos por unos momentos y respire profundamente.
- Cree una descripción de su puesto. Crear una descripción de su puesto o revisar una descripción desactualizada puede ayudarle a obtener una mejor comprensión de lo que se espera de usted y darle una mayor sensación de control.
- Establezca metas razonables. No acepte más trabajo del que puede hacer razonablemente. Trabaje con su jefe y compañeros de trabajo para establecer expectativas que sean realistas. Estar al tanto de lo que puede conseguir todos los días puede ser útil. Comparta esta información con su gerente para ayudar a establecer las expectativas.
- Administre su uso de tecnología. Los teléfonos celulares y el correo electrónico pueden hacer que sea difícil desconectarse del trabajo. Póngase ciertos límites, como apagar sus dispositivos durante la cena o luego de cierta hora de la noche.
- Ponga un límite. Si sus condiciones laborales son peligrosas o incómodas, trabaje con su jefe, la gerencia u organizaciones de trabajadores para resolver el problema. Si esto no funciona, usted puede reportar las condiciones laborales inseguras a la Administración.
- Organícese. Comience todos los días por crear una lista de pendientes. Califique estas tareas en orden de importancia y resuélvalas de arriba hacia abajo.
- Haga cosas que disfrute. Reserve un espacio en su semana para hacer cosas que disfruta, ya sea hacer ejercicio, practicar un pasatiempo o ver una película.

- Aproveche su tiempo libre. Vaya de vacaciones o tómese tiempo regularmente. Incluso alejarse durante un fin de semana largo puede ayudar a darle un poco de perspectiva.
- Hable con un asesor. Muchas empresas ofrecen programas de asistencia al empleado para ayudar con los problemas del trabajo. A través de un programa usted puede reunirse con un asesor que puede ayudarle a encontrar maneras de manejar su estrés. Si su empresa no cuenta con un profesional, usted puede buscar un asesor por su lado. Su plan de seguro podría cubrir el costo de estas visitas.
- Aprenda otras maneras de manejar el estrés. Existen muchas otras formas de manejar el estrés, incluso hacer ejercicio regularmente y utilizar técnicas de relajación.

CARLOS MATAMALA CH.
PREVENCION DE RIESGOS
AMP/1558
2024