

Cómo Lidiar con el Estrés

Nosotros escogemos la manera en la que reaccionamos al cambio en nuestras vidas. Nuestra reacción física y emocional al cambio puede ocasionar estrés.

Al aprender a manejar el estrés, podemos tomar control de la situación y mejorar nuestra salud. Al identificar los factores desencadenantes del estrés y al estar conscientes de la manera en la que nos sentimos bajo este estado, podemos tomar medidas para combatirla. Algunas técnicas sencillas de relajación nos ayudan a compensar el estrés con periodos de tranquilidad.

HISTORIA DE LA VIDA REAL

Un empacador de lechuga que llevaba trabajando 12 años fue promovido a supervisor de la empacadora. Tenía la responsabilidad de la calidad del empaque de la lechuga y manejaba a más de 100 empleados.

Trabajaba durante la hora del almuerzo y hasta tarde por la noche para acabar todo el trabajo de la oficina sin tomar ningún día de descanso durante semanas seguidas. Insistía en tomar todas y cada una de las decisiones relacionadas con la empacadora, hasta las menos importantes. Rara vez delegaba la responsabilidad a sus capataces o a otros empleados.

Durante una reunión de seguridad temprano por la mañana, se colapsó mientras les estaba hablando a sus empleados. Lo llevaron al hospital de emergencia, y los médicos le diagnosticaron un ataque al corazón. Sus malos hábitos para comer, el fumar, la falta de sueño, así como el estrés personal y el de su trabajo contribuyeron a su afección.

¿Qué es lo que pudo haber prevenido este accidente?

- Delegarles las tareas a los empleados. Esto mitiga su estrés y al mismo tiempo motiva a su personal a que aprenda y progrese en su trabajo.
- Tener hábitos regulares para dormir y comer.
- Dejar de fumar.
- Buscar ayuda si se siente agobiado.

Hábitos Sanos para Controlar el Estrés

- Organice su tiempo y su trabajo para que tenga orden cada día. Si estructura su día, es menos probable que se sienta agobiado.
- Haga una lista diaria de sus tareas por orden de prioridad.
- Pida ayuda cuando esté presionado por el tiempo.

- Tenga hábitos regulares para dormir. Un buen descanso por la noche le ayudará a sentirse mejor y así podrá enfrentar de manera más eficiente los retos del día siguiente.
- Coma alimentos sanos. Una dieta balanceada mejora su estado físico y mental.
- Manténgase en movimiento. Cuando se sienta tenso, camine un poco o haga ejercicios lentos de estiramiento.
- Aprenda a relajarse. Encuentre su propia técnica de relajación basándose en las actividades que a usted le gustan.

RESPONSABILIDADES DEL EMPLEADOR Y DEL EMPLEADO

Empleador:

- Cree un entorno que fomente la comunicación abierta.
- Ajuste la carga de trabajo de los empleados para evitar el agotamiento.
- Capacite supervisores nuevos para que se distribuyan las responsabilidades.
- Ponga énfasis al apoyo y al trabajo en equipo de manera que los empleados se sientan cómodos ayudándose unos a otros.

Empleado:

- Comuníquese a su supervisor cualquier preocupación de trabajo que tenga.
- Trate de organizarse y mantenerse organizado durante su día de trabajo.
- Asuma responsabilidad por su salud y por su seguridad.
- Identifique maneras en las que se pueda relajar dentro y fuera del trabajo.
- Mantenga la perspectiva. Evite preocuparse por asuntos que no sean importantes; enfóquese en asuntos más productivos y en pensamientos más alegres.

Zenith provides workplace safety resources at: **TheZenith.com**[®]