

BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD

ESTRÉS OCUPACIONAL

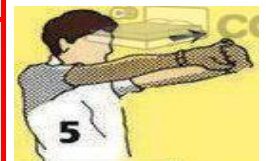
BOLETIN No. 15
28 de Julio de 2014

¿QUE ES ESTRES OCUPACIONAL? Puede definirse como un conjunto de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones en el ámbito laboral o personal.

Algunos de los signos observables en lo inmediato son:

- Cansancio físico
- Fatiga
- Falta de energía
- Alteraciones del sueño (insomnio e hipersomnia)
- Tristeza
- Irritabilidad.

RUTINA DE EJERCICIOS



CLAVES PARA MANEJAR EL ESTRÉS

- Hacer ejercicio y escuchar música
- Meditar o asistir a sesiones de relajación.
- Acudir a reuniones sociales y eventos culturales.
- No escapar del problema a través del alcohol, drogas o



- Controlar los pensamientos negativos.
- Dormir lo suficiente cada noche.
- Evitar la cafeína y la nicotina.
- Sacar tiempo para relajarse todos los días.

TIPS PARA UN DIA DE ESTRÉS

Tomase un descanso corto... Si nota que persisten los problemas de estrés en un día particular en el trabajo, tomese un breve descanso para despejar la mente. Tal vez dando un paseo a paso ligero o cerrar los ojos y relajarse durante unos minutos pueda ayudar. A veces centrar la atención en otra actividad durante un breve momento puede reducir la tensión casi de inmediato.



