Cómo evitar el estrés laboral

El estrés es un concepto muy común hoy en día. Al parecer, todos sufrimos de estrés, en el trabajo, en la casa, en el tráfico, con nuestras parejas, en los centros comerciales, etc. Es una enfermedad que nos afecta a todos de distinta manera. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ya califica el estrés como una epidemia mundial y aunque todos decimos estar estresados, muchas personas no tienen idea de lo que significa esta terrible palabra. ¿Qué es realmente el estrés? El Diccionario de la Real Academia Española lo define como la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. El estrés laboral podría generar irritabilidad, agotamiento físico y mental, reducción de la productividad, ansiedad y hasta depresión. Incluso puede afectar a todos los que nos rodean.

Ahora que sabemos lo que es, debemos aprender a evitarlo o, en su defecto, a manejarlo. Si la causa principal del estrés está directamente relacionada con un ambiente de trabajo hostil o por la falta de apoyo de algún superior, la mejor solución es la comunicación. Tener una buena comunicación con tu jefe es una gran herramienta para poder evitar el estrés laboral. Ser sincero es siempre una buena opción. Cuando sientas que estás bajo mucha presión o que te hace falta un poco de ayuda, siempre es mejor pedirla que no hacer nada al respecto. También es necesario establecer estándares realistas tanto para usted como para los demás. Nadie es perfecto. Sus responsabilidades y criterios de desempeño siempre deben quedar claros al momento de aceptar un nuevo trabajo.

Además de intentar mejorar la situación en el trabajo, deberás prestar atención a los demás aspectos de tu vida. Debemos cuidar nuestra alimentación ya que cuando estamos estresados, tendemos a comer en exceso y, en su defecto, engordamos. De igual manera, debemos mantener una rutina de ejercicios diaria. Además, tomar descansos de 10 minutos al menos tres veces durante la jornada de trabajo puede marcar la diferencia en un día ajetreado. Puede caminar por los pasillos, conversar con sus colegas acerca de temas no relacionados con el trabajo o simplemente cerrar los ojos y relajarse por un momento.

Todos estos consejos pueden ayudarlo a tener una vida más saludable, sin embargo, depende de cada quien ponerlos en práctica y darse cuenta de que el trabajo no lo es todo. Sí, es cierto que nuestro trabajo y carrera son partes muy importantes de nuestras vidas, nos proveen nuestros ingresos y nos ayudan a forjar metas personales. Sin embargo, si algo nos sucede como consecuencia del estrés, ¿quién quedará para hacer ese trabajo?

**Tu búsqueda de empleo comienza aquí:** [Emiratos Árabes Unidos](http://neuvoo.ae) | [Argentina](http://neuvoo.com.ar) | [Austria](http://neuvoo.at) | [Australia](http://au.neuvoo.com) | [Bélgica](http://neuvoo.be) | [Baréin](http://bh.neuvoo.com/) | [Brasil](http://neuvoo.com.br) | [Canadá](http://neuvoo.ca) | [Suiza](http://neuvoo.ch) | [Chile](http://neuvoo.cl) | [Colombia](http://neuvoo.com.co) | [Costa Rica](http://neuvoo.co.cr/) | [República Checa](http://neuvoo.cz) | [Alemania](http://neuvoo.de)  | [Ecuador](http://neuvoo.com.ec/) | [Egipto](http://neuvoo.com.eg) | [España](http://neuvoo.es) | [Filipinas](http://neuvoo.com.ph/) | [Francia](http://neuvoo.fr) | [Reino Unido](http://neuvoo.co.uk) | [Grecia](http://neuvoo.gr) | [Hong Kong](http://neuvoo.hk/) | [Hungría](http://neuvoo.hu) | [Indonesia](http://id.neuvoo.com/) | [Irlanda](http://ie.neuvoo.com) | [India](http://neuvoo.co.in) | [Italia](http://neuvoo.it) | [Japón](http://neuvoo.jp) | [Korea del Sur](http://kr.neuvoo.com/) | [Kuwait](http://kw.neuvoo.com/) | [Kazajistán](http://neuvoo.kz) | [Luxemburgo](http://neuvoo.lu) | [Marruecos](http://neuvoo.co.ma/) | [México](http://neuvoo.com.mx/) | [Malasia](http://my.neuvoo.com/) | [Nigeria](http://neuvoo.com.ng) | [Países Bajos](http://neuvoo.nl) | [Noruega](http://no.neuvoo.com/) | [Nueva Zelanda](http://neuvoo.co.nz) | [Omán](http://om.neuvoo.com) | [Panamá](http://neuvoo.com.pa/) | [Perú](http://neuvoo.com.pe) | [Polonia](http://neuvoo.pl) | [Portugal](http://neuvoo.pt) | [Puerto Rico](http://pr.neuvoo.com/) | [Qatar](http://neuvoo.qa) | [Rumania](http://neuvoo.ro) | [Rusia](http://neuvoo.ru) | [Arabia Saudita](http://sa.neuvoo.com) |[Suecia](http://se.neuvoo.com) | [Singapur](http://sg.neuvoo.com/) | [Turquía](http://tr.neuvoo.com) | [Taiwán](http://neuvoo.com.tw/) |  [Ucrania](http://neuvoo.com.ua) | [Estados Unidos](http://neuvoo.com) | [Uruguay](http://uy.neuvoo.com/) | [Venezuela](http://neuvoo.com.ve) | [Vietnam](http://neuvoo.com.vn/) | [Sudáfrica](http://neuvoo.co.za)

Lic. Vanessa Fardi / **NEUVOO**

**Team Leader US/CA/LATAM**

**Email:** vanessa@neuvoo.com