



+ The Monthly Beat | Consejo Rápido

CÓMO AFRONTAR EL ESTRÉS LABORAL

¿SABÍA QUE?

Los dos principales factores de estrés personal para los adultos estadounidenses son el trabajo y el dinero. El estrés laboral no sólo le afecta emocionalmente sino también físicamente. Las fuentes más comunes de estrés laboral son salarios bajos, cargas de trabajo excesivas, exigencias conflictivas y expectativas de rendimiento poco claras.

El estrés laboral es inevitable, pero hay formas de manejarlo. Trate los consejos a la derecha para manejar su estrés.

- ✓ **Desarrolle respuestas saludables.** Lleve un diario y anote las situaciones en las que sintió más estrés, sus sentimientos hacia la situación y el entorno en el que se encontraba. Tomar notas puede ayudarle a encontrar patrones entre sus factores estresantes.
- ✓ **Establezca límites.** El correo electrónico que su compañero de trabajo le envió a las 6 p.m. -a pesar de que su jornada laboral terminó a las 5p.m. -- no necesita respuesta. Tiene derecho a compaginar su vida laboral y personal como quiera, pero nunca se sienta presionado a Responder si no está trabajando.
- ✓ **Hable con su supervisor.** La salud de los empleados se ha relacionado con la productividad en el trabajo. Mantenga una conversación abierta con su supervisor y trabajen juntos crear un plan para manejar sus factores estresantes.