3.14 Métodos para el manejo de estrés

APRENDA A RECONOCER EL ESTRÉS

El primer paso para manejar el estrés es reconocer la presencia del estrés en su vida.

Todo el mundo experimenta el estrés de manera diferente. Es posible que se enoje o esté irritable, que no pueda dormir o que sufra dolores de cabeza o malestar estomacal.

EVITE EL ALIVIAR EL ESTRÉS DE MANERAS POCO SALUDABLES

- Comer en exceso
- Fumar cigarrillos
- Beber alcohol y consumir drogas
- Dormir demasiado o no dormir lo suficiente

Estos comportamientos pueden ayudarle a sentirse mejor en un principio, pero pueden hacerle más daño de lo que ayuda

EVITE LAS SITUACIONES ESTRESANTES

Siempre que le sea posible, aléjese de la fuente del estrés.

Haga ejercicio. Realizar actividades físicas todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés

CAMBIE SU PERSPECTIVA

Intente desarrollar una actitud más positiva ante los desafíos. Puede hacerlo reemplazando los pensamientos negativos con pensamientos más positivos

Aprenda nuevas maneras para relajarse. La práctica de técnicas de relajación es una gran manera de lidiar con el estrés del día a día.

3.15 Desempeño laboral

EL DESEMPEÑO LABORAL

Es el rendimiento que un trabajador refleja al momento de realizar las actividades que le corresponden

De esta manera, se considera si la persona es apta o no para el puesto asignado.

EVALUAR EL DESEMPEÑO LABORAL

Es una de las tareas más importantes que el Departamento de Recursos Humanos

Al realizar una evaluación del desempeño de empleados, no solo la empresa sale beneficiada, también los trabajadores, ya que pueden obtener mejores oportunidades de trabajo

VENTAJAS DE MEDIR EL DESEMPEÑO DE EMPLEADOS

- Establecer beneficios que vayan de acuerdo con las funciones de cada trabajador
- Ofrecer mejoras o ascensos en los puestos laborales de acuerdo a su competencia laboral.

Son muchos los factores que pueden afectar el desempeño de un empleado, desde la falta de capacitación por parte de la empresa,

CLIMA LABORAL

Falta de capacitación: existen puestos de trabajo que requieren conocimiento especializado y que requieren un nivel educativo mínimo

Pasión: si al empleado no le gusta el puesto o no siente pasión por lo que hace, no se desempeñará de manera adecuada en el trabajo.