**ESTRÉS LABORAL**

**¿QUE ES?**

Una respuesta física y emocional al desequilibrio entre las exigencias del trabajo y las capacidades de un individuo para hacer frente a esas exigencias.

**FACTORES ESTRESANTES EN EL TRABAJO**

Carga de trabajo excesiva Conflicto laboral Falta de control sobre el trabajo Entorno laboral

**SÍNTOMAS DEL ESTRÉS LABORAL Físicos**: tensión muscular, dolor de cabeza, problemas digestivos, problemas para dormir, fatiga Emocionales: ansiedad, depresión, irritabilidad, ira, problemas de concentración y memoria Conductuales: fumar, beber alcohol en exceso, comer en exceso o comer poco, ausentarse del trabajo

**IMPACTO DEL ESTRÉS LABORAL Salud física y mental:** enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, depresión, ansiedad, problemas de sueño Productividad: disminución de la productividad, aumento de los errores Satisfacción laboral: disminución de la satisfacción laboral, aumento del absentismo Relaciones personales: problemas en las relaciones personales

**CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS LABORAL Técnicas de relajación:** respiración profunda, meditación, ejercicio regular, dieta saludable Establecer límites entre el trabajo y la vida personal Desarrollar habilidades de afrontamiento Buscar apoyo

**CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL** Proporcionar una carga de trabajo razonable Crear un entorno de trabajo que sea respetuoso y de apoyo Dar a los trabajadores oportunidades de control sobre su trabajo Proporcionar oportunidades de desarrollo profesional El estrés laboral es un problema importante que puede tener un impacto negativo en la salud, la productividad y la satisfacción laboral. Con la conciencia y la acción adecuadas, el estrés laboral se puede prevenir o manejar de manera efectiva.