



EL ESTRÉS NUESTRO DE CADA DÍA



NEWSLETTER

INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.

ALGUNOS CAUSANTES DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO PUEDEN SER:

- ❖ **Características del trabajo:** turnos rotativos y largas horas de trabajo; poca o demasiada carga de trabajo; poco sentido de control.
- ❖ **Las condiciones ambientales:** condiciones desagradables y peligrosas como el ruido, la contaminación del aire, o los problemas ergonómicos.
- ❖ **Riesgos físicos:** peligro de accidentes en el área de trabajo.
- ❖ **Poca o ninguna participación:** falta de respeto o reconocimiento, poca involucración en la toma de decisiones.
- ❖ **Conflicto de papeles:** expectativas de trabajo mal definidas, imposibles de lograr o tiempo insuficiente para llevarlo a cabo; demasiada responsabilidad, demasiadas funciones, poco control sobre la actividad laboral.
- ❖ **Mayor responsabilidad:** un error pequeño puede llevar a una pérdida mayor.
- ❖ **Sentimiento de Equidad:** discriminan por causa de raza, sexo, origen étnico o características físicas; distribución de compensación justa.
- ❖ **El estilo de dirección:** poca comunicación en la organización, y ausencia de política que promueva el balance entre vida y trabajo.
- ❖ **Las relaciones interpersonales:** malos ambientes sociales y falta de apoyo o ayuda de compañeros y supervisores.
- ❖ **Las preocupaciones sobre la carrera laboral:** Inseguridad de trabajo y falta de oportunidad para el crecimiento personal, el fomento o el ascenso.



A todas estas fuentes de estrés pueden sumarse otras ajenas a la organización como son: **problemas con la pareja, problemas de salud o fallecimiento de algún familiar, problemas económicos, crisis personales, las dificultades para compaginar la familia y el trabajo**, entre otras.

Llámanos, queremos servirte...

1-800-284-9515

Visítanos <http://www.inspirapr.com>

“Sirviendo a todo PR”

La tolerancia al estrés y las formas de reaccionar varían en cada individuo según su personalidad y carácter. Sin embargo, **cambiar de actitud y de forma de pensar** constituye el primer paso hacia la solución de problemas asociados con el estrés debido a que, la mayoría de las veces, no es posible cambiar el comportamiento de los demás ni modificar el entorno.

Las siguientes recomendaciones te pueden ayudar a manejar correctamente tus niveles de estrés.

R ELAJACIÓN/RESPIRACIÓN: ¿las he practicado hoy? ¿Cómo me siento al practicarlas? ¿Las he realizado correctamente?

E JERCICIO: ¿He hecho la cantidad adecuada? ¿Puedo mantener el ritmo marcado? ¿Cómo me siento antes y después?

P ENSAMIENTO: ¿He puesto en práctica la técnica de control de los pensamientos ansiosos o estresantes para evitarlos? ¿Cómo puedo mejorarla? ¿Me está ayudando la meditación?

O TROS: ¿Cómo influyen los demás sobre mi estrés? ¿Quiénes son los que me ayudan a conseguir un estado de ánimo positivo? ¿Qué puedo hacer para equilibrar mis relaciones personales y liberarme del estrés que me producen?

S ILENCIO: ¿He conseguido encontrar un lugar silencioso para practicar la relajación y meditación?

A GUA/ALIMENTACIÓN: ¿He tomado agua en abundancia fuera de las comidas? ¿Me he duchado hoy? ¿Estoy alimentándome correctamente? ¿Cómo afectan mis hábitos en el comer y beber a mi bienestar general y a mi nivel de estrés?