Two Types of Workplace Stress Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La forma en que nos sentimos en el trabajo afecta en gran medida a nuestro rendimiento y a nuestra capacidad para trabajar con seguridad. Uno de los factores que influyen en que nos sintamos lo mejor posible es el nivel de estrés que experimentamos en el trabajo. Cuando se habla de estrés, se suele hablar de los dos tipos tradicionales de estrés. Los dos tipos son el estrés bueno y el estrés negativo. El estrés en el trabajo puede clasificarse como estrés innecesario o estrés motivador.

CUÁL ES EL PELIGRO

ESTRÉS INNECESARIO EN EL TRABAJO

El estrés innecesario es exactamente lo que parece. Es un estrés negativo que se impone a los trabajadores de forma innecesaria. Hay mucho estrés innecesario creado en el trabajo. Diferentes fuentes crean estrés innecesario.

La mala comunicación. Las personas que deciden gritar, menospreciar o faltar al respeto a los demás en el trabajo crean mucho estrés innecesario.

Mala planificación. Una planificación inadecuada de las tareas de trabajo afecta a los plazos de producción, además de crear más peligros para todos los que participan en la tarea.

Mal liderazgo. Relacionado con las dos fuentes anteriores de estrés innecesario, el mal liderazgo crea mucho estrés innecesario en el trabajo. Liderazgo no significa automáticamente supervisores o gerentes. Los trabajadores con experiencia también son líderes.

ESTRÉS MOTIVADOR EN EL TRABAJO

El estrés motivador, por otro lado, es un estrés positivo. El estrés motivador proviene de diferentes fuentes.

El deseo de rendir ante los compañeros de trabajo o los supervisores. Cuando los empleados trabajan bien juntos y se respetan mutuamente, quieren hacer el mejor trabajo posible en beneficio de todos en la empresa.

Una nueva tarea o procedimiento. Cuando recibimos una nueva tarea o tenemos que seguir un nuevo procedimiento puede ser un reto. El reto de una nueva tarea o procedimiento de trabajo debe verse como un estrés motivador y no como un estrés negativo. Salir de la zona de confort es vital para crecer.

EFECTOS COMUNES DEL ESTRÉS EN EL CUERPO

- dolor de cabeza
- tensión o dolor muscular
- dolores en el pecho
- aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial
- debilitamiento del sistema inmunitario
- fatiga / insomnio
- problemas estomacales y digestivos
- azúcar alta en la sangre
- aumento del colesterol y de los ácidos grasos en la sangre para los sistemas de producción de energía

SE HA INFORMADO DE QUE EL ESTRÉS PROLONGADO (CRÓNICO) NO TRATADO ESTÁ ASOCIADO A CONDICIONES DE SALUD COMO:

- ansiedad
- insomnio
- dolor muscular
- presión arterial alta
- debilitamiento del sistema inmunitario

COMO PROTEGERSE

TIPOS COMUNES DE ESTRÉS EN EL TRABAJO Y CÓMO GESTIONARLOS.

Gestionar el estrés temporal

Este es el tipo de estrés más común en el trabajo.

- Haga lo primordial. Las tareas de esta categoría deben ser su primera prioridad.
- Programadas. Pueden ser tareas importantes, pero no tan urgentes.
- Delegadas. Las tareas de esta sección no son importantes, pero siguen siendo urgentes.
- No hacer. Las tareas de esta categoría no son ni importantes ni urgentes. Puede hacerlas cuando no tenga nada más que hacer o no hacerlas.

Gestionar el estrés anticipatorio

Este estrés está asociado a la sensación de anticiparse demasiado al futuro.

Sea positivo. La mejor manera de manejar el estrés anticipatorio es no dejar que el miedo se apodere de ti.

Esté preparado. Afronta lo desconocido y enfréntate a ello visualizando tanto el mejor como el peor escenario.

Sea valiente. El estrés anticipatorio está causado principalmente por la idea de fracaso.

Gestione el estrés situacional

Puede actuar en función de su comportamiento o de cómo funcionan sus respuestas

automáticas en situaciones concretas.

Sea consciente de sí mismo. El punto más importante es ser consciente de sí mismo en lo que vaya a hacer.

Mantenga la calma. Mantenga la calma y utilice su cabeza en lugar de su temperamento o sus emociones.

Sea paciente. Sea paciente escuchando a cada una de las partes del conflicto antes de decidir cómo resolverlo.

Gestionar el estrés del encuentro

Este estrés implica la sensación de sentirse abrumado por conocer a gente nueva o a demasiada gente.

Practicar el don de gentes. Tenga confianza para interactuar con la gente, de modo que pueda tomar el control de la situación.

Sea enfático. Ponerse en el lugar de otra persona le hará comprenderla.

Respire. Siempre que esté estresado, es importante respirar. La respiración profunda tiene la capacidad de reducir el estrés en el cuerpo.

CONCLUSIÓN

¿Qué parte del estrés que padece en el trabajo es innecesaria? ¿Cómo se puede eliminar? ¿Es usted una fuente de estrés innecesario para otra persona en el trabajo? Elimine el estrés innecesario y adopte el estrés motivador para ser un trabajador más eficiente y seguro.