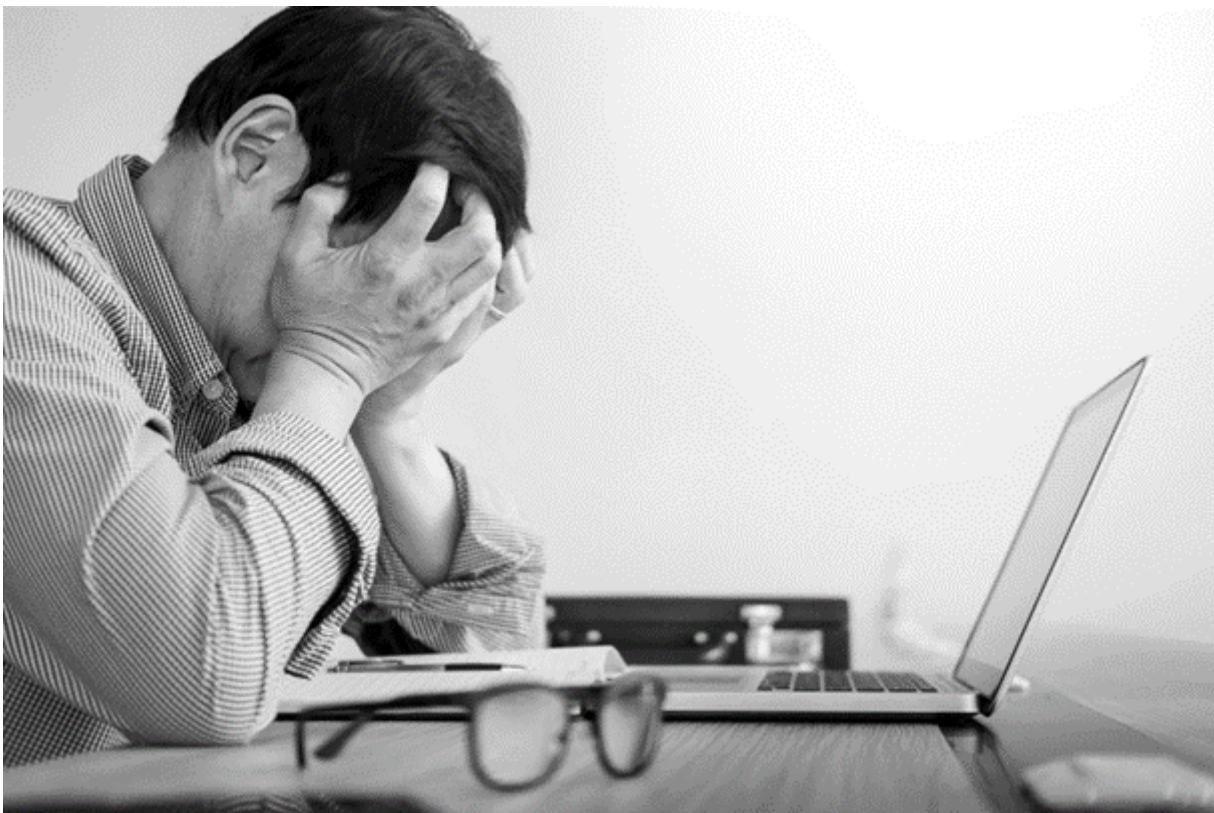


# Two Types of Workplace Stress Picture This – Spanish



**¿Qué hay de malo en esta imagen?**

El sentimiento de impotencia es una causa universal de estrés laboral. Cuando te sientes impotente, eres presa de los compañeros de viaje de la depresión, la impotencia y la desesperanza. No alteras ni evitas la situación porque sientes que no se puede hacer nada.

Las secretarias, las camareras, los mandos intermedios, los policías, los redactores y los médicos internos se encuentran entre las ocupaciones más estresantes, marcadas por la necesidad de responder a las exigencias y los horarios de los demás, con poco control sobre los acontecimientos. Son comunes a esta situación laboral las quejas de demasiada responsabilidad y muy poca autoridad, las prácticas laborales injustas y las descripciones inadecuadas de los puestos de trabajo.

Los empleados pueden contrarrestar estas presiones a través de los sindicatos u otras organizaciones, las oficinas de reclamaciones o de personal o, más comúnmente,

mediante negociaciones directas con sus supervisores inmediatos.

**Recuerda el viejo dicho:** “Encuentra un trabajo que te guste y no volverás a trabajar en tu vida”. La mayoría de las personas pasan alrededor del 25% de su vida adulta trabajando. Si disfrutas con lo que haces, tienes suerte. Pero si eres la proverbial clavija cuadrada y tu trabajo es un agujero redondo, el estrés laboral perjudica tu productividad y pasa factura a tu mente y tu cuerpo.