

◆ Para mantener un buen equilibrio hay que tener claras las prioridades e invertir el tiempo, un recurso crecientemente más escaso, de acuerdo a lo que se considera más importante, sin dejarse llevar por las presiones externas.

◆ La relajación mucha veces se encuentra en la realización de actividades intrínsecamente satisfactorias. Es importante experimentar hasta encontrar aquellas actividades que resultan apasionantes y estimulantes; es bueno que los intereses sean variados y dedicar tiempo y energía a desarrollarlos.

◆ Para desarrollar los vínculos es importante comunicarse abiertamente y escuchar realmente a los demás, aceptarlos como son en vez de intentar cambiarlos, dedicarle selectivamente el tiempo suficiente a la pareja, el mejor amigo y/o los hijos. En definitiva: Valorar a la gente con la que nos sentimos mejor.

Trucos para minimizar el estrés laboral



ISSSTE.MX



ISSSTE_mx



ISSSTE MX



ISSSTE.MX

www.gob.mx/issste

Para mayor información acude a la:

Jefatura de Servicios de Seguridad e Higiene en el Trabajo:

Jesús García Corona Núm. 140, Piso 10, ala "B", Col. Buenavista, C.P. 06350, México, D.F.

Teléfono: 5140 9617, Ext. 12272

Correo electrónico:

seguridadehigiene@issste.gob.mx

Liga para consultar el material:

<https://www.gob.mx/issste/acciones-y-programas/seguridad-e-higiene-en-el-trabajo>

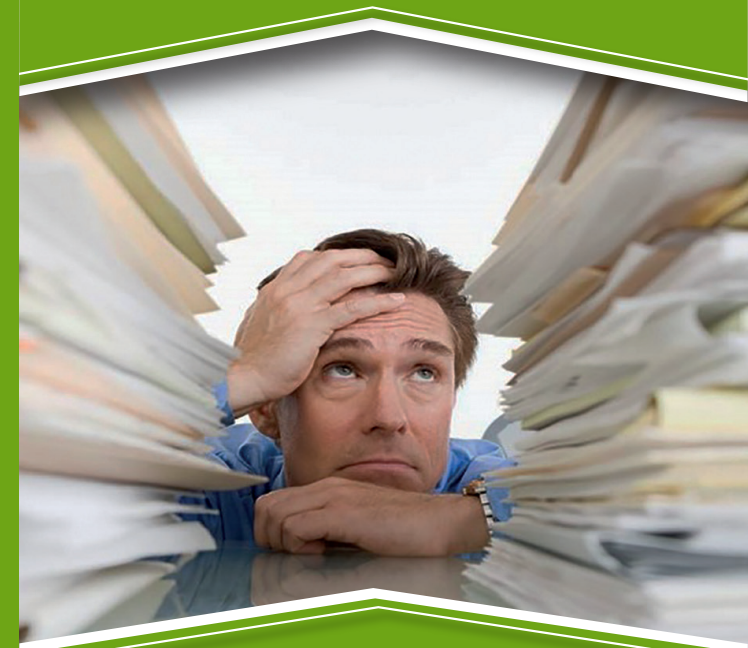
Dirección de Prestaciones Económicas, Sociales y Culturales

Subdirección de Pensiones

Jefatura de Servicios de Seguridad e Higiene en el Trabajo

Departamento de Prevención de Riesgos del Trabajo

PREVENCIÓN DE RIESGOS DE TRABAJO



¿Cómo controlar el estrés laboral?



ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO

Existen diferentes posibilidades de acción para combatir el estrés, algunas dependen del medio que nos rodea, otras dependen más de las personas, pero un cambio en uno u otro ámbito será significativo ya que ambos interactúan entre sí. A continuación mencionamos algunos cambios que pueden adoptarse para aminorar o eliminar el estrés:

Desarrollar una actitud positiva

En buena medida, lo que podemos lograr en la vida depende de nuestras expectativas y de la manera en que abordamos las alternativas que se nos presentan a cada momento.

Revisar los hábitos personales

Porque esto nos permite realizar cambios concretos y pequeños que pueden ser de mucha utilidad. Por ejemplo, ¿Realmente se dedica a distraerse o descansar los fines de semana?, ¿Se deja suficiente tiempo para levantarse y desayunar calmadamente todos los días?, ¿Es sana su alimentación?, etc.

Practicar ejercicios físicos

El estrés se manifiesta, frecuentemente como una tensión o cansancio corporal. El ejercicio físico (gimnasia, deportes) descarga las tensiones y permite relajarse de una manera natural.

Realizar actividades recreativas

Es importante no sólo relajar el cuerpo sino también la mente, porque se ayuda a desarrollar la creatividad y se invierte tiempo y energía en una actividad placentera en sí misma.

Realizar actividades sociales

Para ello es importante cultivar auténticas amistades, darse el tiempo para visitarlas y compartir actividades con otras personas.

Practicar actividades de relajación

Como yoga, meditación, relajación muscular, etcétera.

Ser más flexible

Es importante intentar adoptar una filosofía flexible: cambiar lo que se pueda y aceptar respetar lo que no.

Aceptar que la realidad es una mezcla de cosas buenas y malas

A veces es bueno aceptar que es suficiente con hacer las cosas lo mejor posible.

- ◆ Cada uno es responsable de lo que piensa, lo que hace, lo que siente y lo que decide, así como de sus consecuencias.
- ◆ De vez en cuando es bueno reducir la marcha de la propia vida y pensar en el mundo que nos rodea y en lo que es importante en la vida.
- ◆ Es necesario incorporar la frustración como una parte de la vida, percibirla como una oportunidad para esforzarnos más, para valorar otros aspectos, para sentirnos seres humanos y para fortalecer nuestro espíritu ante la adversidad.

- ◆ Cada uno es ser único; es importante valorarse a sí mismo, aprender a cuidarse, sin sentirse culpable por ello.
- ◆ Expresar lo que se piensa y siente, de manera sincera y asertiva, sin avasallar a los demás, es una experiencia liberadora. Es importante aprender a decir “No”, aceptar que los deseos de los demás pueden ser diferentes a los propios y que eso puede producir rabia, tristeza y decepción y que es bueno expresar estas emociones en forma adecuada.
- ◆ Es bueno definir objetivos tanto para el corto como para el largo plazo en todos los aspectos, porque sirven para darle sentido y orientación a la vida. Los objetivos deben ser realistas y consistentes con los propios valores, pero también deben considerarse una cuota de frustración como inherente al proceso de consecución de los objetivos.
- ◆ Muchas veces son mejores las soluciones propias en vez de aceptar lo que los demás digan; es bueno estudiar diferentes alternativas antes de tomar una decisión, identificar y rechazar las ideas rígidas y tomarse la libertad de optar por soluciones nuevas y creativas.