

El estrés es una emoción o sentimiento interesante. Un poco de estrés no siempre es malo ya que este puede ser un motivador eficaz y la adrenalina que genera el estrés puede ayudar a mejorar el rendimiento tanto mental como físico. Demasiado estrés puede afectar negativamente su desempeño en el trabajo, sus relaciones, su salud física y/o mental. Afortunadamente, existen muchas formas de controlar y reducir el estrés para mejorar la salud y el bienestar.

Cómo afecta el estrés en el trabajo

Hay muchos efectos negativos cuando alguien lleva estrés al trabajo. Algunos ejemplos incluyen:

1. **Falta de concentración.** Lidiar con cualquiera de los factores estresantes anteriores conllevará una carga mental. Pensar constantemente en una situación estresante no ayudara a enfocarse en la tarea a realizar.
2. **Las relaciones laborales se vuelven más tensas.** El estrés puede hacer que una persona se cierre o se enoje con quienes la rodean. Esta situación afecta negativamente la comunicación entre compañeros de trabajo. La falta de comunicación o trabajo en equipo puede provocar lesiones.

Técnicas de ayuda de cómo manejar del estrés

- **Cuídese.** Duerma lo suficiente y haga ejercicio, coma de manera saludable y asegúrese de beber agua durante todo el día.
- **Desarrolle una perspectiva positiva.** Trate de mantener una actitud de "puedo hacerlo". Concentre su energía en las cosas que lo hagan sentir bien.

- **Reír a menudo.** La risa puede ayudarte a mantenerte optimista. Mira una película divertida, comparte chistes con tus amigos y busca el humor en la vida cotidiana.

- **Aprenda a relajarse.** Respire profundamente un par de veces e imagínese en un lugar tranquilo. También puede dar un paseo, escuchar música relajante o leer un buen libro.

- **Hacer ejercicio regularmente.** El ejercicio es un poderoso calmante para el estrés.

- **Aprenda a reconocer cuando esté estresado.** El estrés excesivo puede causar síntomas como dolor de cuello o espalda, dolores de cabeza, malestar estomacal, dificultad para dormir y/o fatiga. Trate de reconocer estas señales antes de que se vuelvan abrumadoras. Infórmele a su supervisor si siente que el horario laboral está afectando su trabajo y su salud.

- **Concéntrese en las cosas que puede controlar.** Cuando se sienta ansioso, pregúntese: "¿Hay algo que pueda hacer para cambiar esta situación?" Si la respuesta es no, intente dejarlo pasar.

- **Tenga una conversación con un ser querido,** amigo o compañero de trabajo sobre el tema.

- **Aprenda a decir "no"** a las obligaciones y actividades que sobrecargarán su agenda.

Conclusión

Si sus esfuerzos por controlar su estrés no parecen estar funcionando, puede resultarle útil consultar con un profesional.