

Técnicas para combatir el Estrés Laboral

- 2.- Establece prioridades. Si no se da prioridad a lo realmente importante, te puedes distraer con tareas que pudiste haber dejado para otro momento. Al final del día cuando te des cuenta de que hiciste bastantes cosas, pero que no eran del todo importantes, te estresarás.
- 3. Organiza tu lugar de trabajo. El saber donde exactamente están tus documentos y tener un área de trabajo libre de pilas de papeles evita el estrés.
- 4.- Evita las distracciones. Utiliza el tiempo laboral en temas laborales. Esto te ayudará a entregar todos tus pendientes en tiempo y forma. El evitar estar corriendo con las fechas de entrega te dará tranquilidad.







O Campus Norte "Edison Riera R."

Avda. Antonio José de Sucre, Km. 1.5 Vía a Guano Teléfonos: (593-3) 37 30 880• ext. 3000

Q Campus "La Dolorosa"

Avda. Éloy Alfaro y 10 de Agosto. Teléfonos: (593-3) 37 30 910 • ext. 3001

Q Campus Centro

Duchicela 17-75 y Princesa Toa Teléfonos: (593-3) 37 30 880• ext. 3500

Q Campus Guano

Parroquia La Matriz, Barrio San Roque

www.unach.edu.ec











UNIDAD DE RIESGOS LABORALES, S A L U D O C U P A C I O N A L Y G E S T I Ó N A M B I E N T A L

Libres por la Ciencia y el Saber

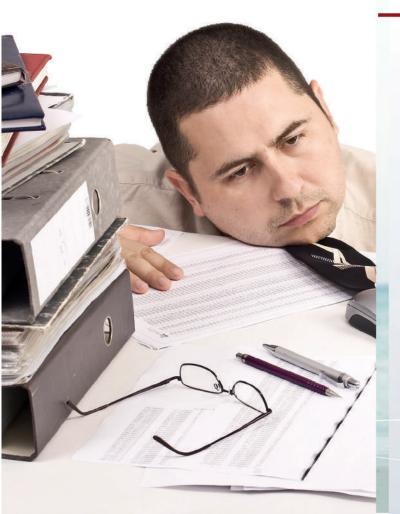
INFORMATIVO No.7 JULIO DE 2015



Fuente del texto: Información de la Unidad y del Reglamento de Seguridad y Salud Ocupacional de la UNACH 2015.

¿Cuánto te afecta el ambiente?

El medio ambiente en el que vivimos, trabajamos y nos relacionamos, influye en actividades salud, físicas, nuestra rendimiento, emociones, pensamiento, concentración, etc. Son muchas las situaciones del medio ambiente que nos provocan estrés: ruido, tráfico intenso, mala iluminación, poco espacio disponible, contaminación, etc.





¿Qué debo hacer?

En muchas ocasiones si podemos modificar la causa del estrés corporal, modificando los estímulos que nos afectan o reduciendo su impacto. Podemos cambiar la iluminación de algunos cuartos, utilizar tapones para los oídos o r algunos lugares demasiado ruidosos.

Comprar un filtro de aire, cambiar nuestros horarios para evitar algunos congestionamientos de tráfico, vestirnos de manera diferente, etc.

Cuando esto no es suficiente, necesitamos realizar algunos cambios en nuestro estilo de vida:

Modificar nuestra alimentación.

Aprender técnicas de relajación y respiración, hacer ejercicio, darnos momentos de descanso y diversión y pensar de una manera distinta.

Técnicas para combatir el Estrés Laboral

Cifras de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) muestran que, el estrés laboral representa pérdidas de entre en un 0.5% y un 3.5% del Producto Interno Bruto (PIB) de los países.

1.- Mide el tiempo. Levantarte temprano te ayudará evitar horas de tráfico, el cual puede ser un causante de estrés importante.

