



# Estrés en el Trabajo

***El estrés en el trabajo puede ocasionar problemas de salud e incluso lesiones. El estrés laboral es el daño físico y emocional que se produce cuando las exigencias de un trabajo no se corresponden con los recursos o capacidades del trabajador.***

## **La historia de Frank**

Frank estaba trabajando en un proyecto que estaba retrasado. Él quiso trabajar más rápido, pero comenzó a afectar la calidad de su trabajo. Como resultado, el capataz constantemente le gritaba. Frank sufrió un colapso psicológico como resultado de la presión.

- ✘ **¿Cómo se podría haber evitado este incidente?**
- ✘ **¿Alguna vez alguien que conoce a sufrido de estrés en el trabajo? De ser así, ¿como se manejo? ¿Qué se podría haber hecho para tratarlo mejor?**

## **Recuerde esto:**

- Pida ayuda si se siente abrumado por el trabajo. Esté atento de sus compañeros de trabajo. Si uno muestra señales de estrés, si es posible, ofrezca ayuda.
- Informe a su supervisor o al delegado sindical si cree que el cronograma está creando presión que está afectando su trabajo y su salud.
- Reduzca el estrés laboral cuidándose a sí mismo.
- Haga ejercicio con regularidad. Es un gran mitigador del estrés.
- Asegúrese de buscar atención médica si comienza a sentir lo siguiente:
  - Frecuentes dolores de cabeza
  - Dificultades para dormir
  - Dificultades para concentrarse
  - Malestares estomacales
  - Mal temperamento

## **¿Cómo podemos estar seguros hoy?**

¿Qué haremos en el trabajo para prevenir el estrés laboral?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**NORMA OSHA: 1926.56**

# Estrés en el Trabajo



- ✘ Pida ayuda.
- ✘ Reduzca el estrés laboral cuidándose a sí mismo.
- ✘ Haga ejercicio con regularidad. Es un gran mitigador del estrés.