

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 (caminar, 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 a 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 uno 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.

- ◆ Para mantener un buen equilibrio hay que tener claras las prioridades e invertir el tiempo, un recurso crecientemente más escaso, de acuerdo con lo que se considera más importante, sin dejarse llevar por las presiones externas.
- ◆ La relajación muchas veces se encuentra en la realización de actividades intrínsecamente satisfactorias. Es importante experimentar hasta encontrar aquellas actividades que resulten 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 uno se siente más relajado y siente que puede ser uno mismo.

Trucos para minimizar el estrés laboral



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
06350, México, D.F.

Teléfono:

51 40 96 17 Ext. 12272

Correo electrónico:

seguridadehigiene@issste.gob.mx

Liga para consultar el material:

<http://www2.issste.gob.mx:8080/index.php/prevencionriesgos-materiales>

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



MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA



ISSSTE



¿COMO CONTROLAR EL ESTRÉS LABORAL?

PREVENCIÓN
DE RIESGOS DEL TRABAJO