

Nombre de Trabajo: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 45: Estrés En El Trabajo

Introducción: Nosotros vivimos en una sociedad que se enorgullece, a uno mismo, en un honesto día de trabajo. Pero, en esta sociedad nueva, no es raro de trabajar horas prolongadas que pueden ser extremadamente competitivas, viajar más al trabajo y ser igualmente ocupado en el fin de semana y noche. Todas estas presiones y tiempos cortos pueden crear estrés que puedes llevar a tu trabajo. Hay algunos peligros psicológicos asociados con estrés excesivo.

Médicamente, puedes sufrir de:

- Presión alta
- Dolor de cabeza
- Úlceras
- Desordenes digestivos
- Insomnio



■ Fatiga



Psicológicamente, Puedes sufrir:

- Enojo, frustración
- Impaciencia o preocupación
- Reducción de confianza
- Comportamiento adictivo



Peligros Ocupacionales: Los siguientes peligros ocupacionales pueden resultar por el estrés:

- Accidentes causados por pérdida de concentración
- Apurarse y nunca completar la tarea o estar incorrecta
- Resultando sobre competitivas en una atmósfera negativa
- Abusar drogas, alcohol, u otras sustancias sedantes
- Pérdida de concentración y apatía al trabajo
- Compulsiones obsesivas
- La inhabilidad de llevarte bien con otros
- Propenso a la vulgaridad y/o violencia
- Hábitos nerviosos



Como Manejar El Estrés: Las buenas noticias son que hasta en los lugares rápidos y competitivos, el estrés puede ser manejado. Los siguientes puntos son algunos puntos de sentido común que ayudan a manejar el estrés.3

- Compartiendo tus presiones con un buen amigo, esposa o compañero de trabajo puede ayudar a aliviar la presión.
- No hagas cambios de vida dramáticos en medio de una situación estresante, tu decisión puede elevar la inestabilidad de tu situación.
- Siempre toma tu tiempo para comer y evita trabajar muchos días sin un día libre.
- Trata de tomar un descanso, aunque sea corto.
- Ejercítate lo suficiente, duerme y mantiene una dieta balanceada. Asta en los días mas presionados, toma tu tiempo para merendera, comer y cenar.
- Practica de respiración profunda u otras técnicas.
- Evita sustancias adictivas. No es raro que la gente convierta las drogas legales a ilegales para aliviar la tensión.
- Cuando sea posible, delega tu tarea de trabajo a tu casa. Recuerda que uno no puede hacer todo.
- Evita la cafeína y otras sustancias simultaneas.
- Prioritiza y planea tu día con horarios. Tu trabajo siempre estará ahí en la mañana☺.



Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Hoja informativa de Material de Seguridad Revisada: _____ (nombre de químico)

Firma de Empleado:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Esta pauta no reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.