



Boletín interno No. 03

ESTRÉS LABORAL



El estrés laboral es uno de los problemas de salud a los que se les está prestando mayor atención. Esto se debe, fundamentalmente, a que cada vez conocemos más sobre la magnitud e importancia de sus consecuencias. Gestionarlo o prevenirlo nos ayudará a mantener un adecuado nivel de salud, tanto mental como física.

En el trabajo, el estrés, es el trastorno psicológico que mas afecta su salud, provocando alteraciones y disfunciones que repercuten tanto en los trabajadores como en el funcionamiento de la empresa.

SEÑALES EN NUESTRO CUERPO



Hay señales de malestar emocional y de tensión física que nos dicen como estamos de estrés. Es importante darse cuenta pronto del estrés excesivo, ver tiempo, puede producir diversas enfermedades físicas y mentales.

SEÑALES DE MALESTAR EMOCIONAL: pueden ser ansiedad o tristeza, irritabilidad o ira constante, inquietud o angustia frecuentes, cansancio, ver todo negativo, preocupación excesiva, baja autoestima, dejar las tareas sin terminar, comer mas o menos que antes.

SEÑALES DE TENSION FÍSICA: se puede experimentar sentirse con los nervios "a flor de piel", nudo en el estomago, tensión muscular, sudoración, palpitaciones, dolor de cabeza, cuello o espalda.



CONTRALORIA MUNICIPAL DE PEREIRA
ASESORIA DE CONTROL INTERNO

SUBALCALDE DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS DE LA MUNICIPALIDAD DE PEREIRA

APOYARSE EN LA GENTE Y NO AISLARSE	Es muy importante conocer personas que nos apoyen y nos den buenos consejos a la hora de pedir ayuda para afrontar un problema
AFRONTAR LAS SITUACIONES DIFICILES DE LA VIDA	Nadie en esta vida nace aprendido, por ende, cada uno de nosotros tiene que afrontar las situaciones que nos va poniendo la vida para analizarlas, pensarlas y superarlas para salir adelante
DESCARGAR LA TENSION FISICA	Es muy bueno llevar una rutina, y que mejor que una rutina de ejercicios los cuales ayudan tanto a tu salud física como a tu salud mental. Realiza deportes o algunos ejercicios para descargar la energía y sentirte libre.
CUIDARSE	Un buen cuidado de la salud, alimentación y no tomar ningún estimulante o droga ayuda a progresar mucho mas
DISFRUTAR CADA DIA	Muy importante este mensaje, y solo podemos decir que... disfruta cada día como si fuera el ultimo. Disfruta cada momento y progresa
MIRAR LAS COSAS POSITIVAMENTE	Cada situación que se presenta en tu vida míralo positivamente. Si es bueno solo disfrútalo, y si es algo malo, entonces ponle cuidado y aprende para que no vuelva a suceder. Mira cada problema de una forma positiva y progresaras.

**CONTROLAR
EL ESTRÉS**



CONTRALORIA MUNICIPAL DE PEREIRA ASESORIA DE CONTROL INTERNO

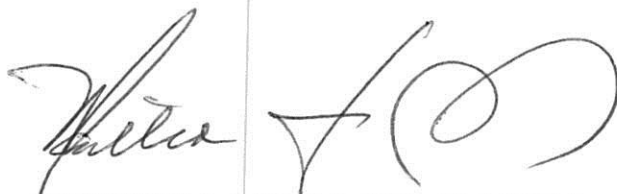
CONTRALORIA MUNICIPAL DE PEREIRA - CONTRALORIA DE CONTROL INTERNO - CONTRALORIA DE CONTROL EXTERNO - CONTRALORIA DE CONTROL INTERNO



CAUSAS DEL ESTRÉS

Existen muchas causas del estrés. Causas externas pueden ser la sociedad y el entorno en que vivimos. Otros son las situaciones difíciles de la vida, el tipo de vida que llevamos y no descargar la tensión física. A veces la causa esta dentro de la persona, en las formas de pensar, sentir y afrontar la vida.

Controlar el estrés a veces no es fácil. Hace falta introducir algunos cambios, desarrollar mas habilidades y recursos para afrontar la vida... Pero es posible y merece la pena.


MARTHA LUCIA GIL GARCIA

ASESORA DE CONTROL INTERNO