BOLETÍN INTERNO NO. 4

Contraloría Municipal de Pereira

ESTRÉS LABORAL



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. 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.

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.
Causas internas: Formas de pensar, sentir y afrontar la vida.



Hay señales de malestar emocional y de tensión física que nos dicen como estamos de estrés. Es importante darse cuenta pronto del estrés excesivo y lograr evitar enfermedades físicas y mentales.

Malestar emocional: Ansiedad, tristeza, irritabilidad o ira constante, inquietud o angustia frecuentes, cansancio, negativismo, preocupación excesiva, baja autoestima, dejar las tareas sin terminar, comer mas o menos que antes.

Tensión física: Sentirse con los nervios"a flor de piel", nudo en el estomago, tensión muscular, sudoración, palpitaciones, dolor de cabeza, cuello o espalda.



CONTROLAR EL ESTRÉS

- **MIRAR LAS COSAS POSITIVAMENTE**
- **APOYARSE EN LA GENTE Y NO AISLARSE**
- **AFRONTAR LAS SITUACIONES DIFICILES**
- **DISFRUTAR CADA DÍA**
- **DESCARGAR LA TENSIÓN FÍSICA**