

Bienestar de los Empleados

Hay varios componentes para el bienestar de los empleados, pero la gestión del estrés es el componente principal. Este Safety Talk proporciona consejos para reducir el estrés, ya sea dentro o fuera del horario laboral.

¿Qué es el estrés?

El estrés es un estado de tensión mental y es una respuesta humana natural que impulsa a nuestro cuerpo a liberar ciertas hormonas (principalmente cortisol, pero también adrenalina) que aumentan nuestra capacidad física y cognitiva. Desde una perspectiva evolutiva, el estrés nos ayuda a responder a situaciones peligrosas (piense en luchar o huir).

En dosis bajas y esporádicas, el estrés puede ser una fuerza motivadora positiva que nos anima a salir de nuestra zona de confort para resolver un problema o reaccionar rápidamente ante el peligro en el entorno inmediato. Sin embargo, si el estrés continúa durante un período prolongado, se convierte en estrés crónico que afecta negativamente su salud y bienestar.

El dilema moderno es que nuestro cuerpo responde a las amenazas de vida/muerte de la misma manera que a las amenazas percibidas/imaginarias.



Signos de Estrés

El estrés nos dificulta relajarnos y puede venir acompañado de una serie de emociones, como la ansiedad y la irritabilidad. Cuando estamos estresados, podemos tener dificultades para concentrarnos. Podemos experimentar dolores de cabeza u otros dolores corporales, malestar estomacal o problemas para dormir. Es posible que perdamos el apetito o comamos más de lo habitual. El estrés crónico puede empeorar los problemas de salud preexistentes y puede aumentar nuestro consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.

Las situaciones estresantes también pueden causar o exacerbar afecciones de salud mental, más comúnmente ansiedad y depresión. Cuando sufrimos una condición de salud mental, puede deberse a que nuestros síntomas de estrés se han vuelto persistentes y han comenzado a afectar nuestro funcionamiento diario, incluso en el trabajo.

Estrategias para aliviar el Estrés

El estrés es una respuesta humana natural, pero cuando reconozcas niveles elevados de estrés, comienza con una técnica de respiración que, con suerte, te proporcione suficiente alivio para que puedas abordar la causa.

Técnicas de manejo del estrés

Suspiro Cíclico. ¿Alguna vez has llorado hasta el punto en que te quedas sin aliento y luego jadeas y te encuentras inhalando bruscamente seguido de otra inhalación profunda, luego una exhalación lenta? Nuestros cuerpos instintivamente saben cómo aliviar el estrés. Los investigadores de Stanford han estudiado esto y lo han acuñado como suspiro cíclico. Se dice que es una de las mejores técnicas de respiración para el manejo del estrés tanto inmediato como a largo plazo.

Para realizar este ejercicio de respiración, haz dos inhalaciones fuertes pero profundas, seguidas de una exhalación lenta y larga. Los investigadores recomiendan hacer esto hasta cinco minutos para ayudar con el manejo del estrés a corto plazo. Si se realiza a diario, los efectos se magnifican con el tiempo y su cuerpo se vuelve más resistente.

Respiración en caja. Otras técnicas de respiración que son efectivas incluyen la respiración en caja. Esta técnica utiliza cantidades iguales de inhalación, exhalación y contención de la respiración. A continuación, se repite el patrón de inhalar-mantener-exhalar-retener. Por ejemplo, una inhalación de cuatro segundos, seguida de una exhalación de cuatro segundos, y luego aguanta la respiración durante cuatro segundos. Repeat for up to five minutes.



Otros Consejos

Aprenda qué desencadena su estrés y experimente con diferentes técnicas de manejo del estrés. Las siguientes actividades pueden ayudar:

- Lleva un diario.
- Descarga una aplicación que ofrezca ejercicios de relajación (como respiración profunda o visualización) o consejos para practicar la atención plena, que es un proceso psicológico de prestar atención activa al momento presente.
- Haga ejercicio y asegúrese de comer comidas saludables y regulares.
- Siga una rutina de sueño y asegúrese de dormir lo suficiente.
- Evite beber cafeína en exceso, como refrescos o café.
- Identifica y desafía tus pensamientos negativos e inútiles.
- Acércate a tus amigos o familiares que te ayuden a sobrellevar la situación de manera positiva.

Busca Ayuda

Si tiene dificultades para sobrellevar la situación o los síntomas del estrés no desaparecen, hable con un profesional. Las agencias de SDRMA que participan en el Programa de Beneficios de Salud de SDRMA pueden ofrecer un Plan de Asistencia al Empleado. Hable con su empleador. Por lo general, el EAP ofrece algunas sesiones gratuitas con un consejero autorizado.