



Cuando los empleados atraviesan una falta de control real o aparente en su entorno laboral, pueden sentir estrés, que con el tiempo puede convertirse en una carga difícil de soportar. Denman Consulting Services, Inc. reconoce que el estrés laboral es un problema grave y le recomienda que tome las medidas necesarias para reducirlo cuando pueda.

Algunos factores estresantes frecuentes relacionados con el trabajo son:

- Volumen de trabajo excesivo
- Descansos poco frecuentes
- Ruido excesivo dentro y en toda el área de trabajo
- Problemas ergonómicos e incomodidad mientras se trabaja
- Demandas laborales conflictivas
- Comunicación ineficaz con o de parte de los demás
- Temor a perder el trabajo
- Políticas del trabajo

Para limitar el estrés en su vida:

- Lea la descripción de su trabajo para saber qué es exactamente lo que se espera de usted.
- Si llega tarde continuamente, adelante sus relojes de modo que le quede un tiempo adicional. Además, tenga en cuenta limpiar el escritorio cuando esté desordenado y desechar lo que esté demás. De esta manera, ahorrará tiempo ya que sabrá dónde se encuentran las cosas.
- Haga una lista de las tareas que debe realizar y marque las tareas a medida que las vaya finalizando. Utilice estas listas para planificar su día y cumplir con lo que debe hacer. Se sentirá menos abrumado y con más control sobre sus tareas.
- Hable con un compañero de trabajo sobre las cosas que le molesten. Obtener el apoyo de los amigos es una excelente forma de relajarse y reducir la ansiedad.
- Encuentre la manera de incluir el humor durante el día. Si se siente ansioso, hágale una broma a un compañero de trabajo o cuénteles a alguien una historia divertida.

Para obtener más información sobre cómo puede reducir el estrés relacionado con el trabajo, comuníquese con Recursos Humanos al .