

Recomendaciones para gestionar el tiempo laboral y evitar el estrés

El estrés laboral es un problema de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo. Puede causar una variedad de problemas físicos y psicológicos, desde dolores de cabeza y problemas digestivos hasta ansiedad y depresión.

La gestión del tiempo es una herramienta importante para evitar el estrés laboral. Al gestionar el tiempo de manera efectiva, podemos reducir la sensación de sobrecarga y ansiedad, y aumentar la productividad.

Aquí hay algunas recomendaciones para gestionar el tiempo laboral y evitar el estrés:

- **Establezca prioridades.** Es importante saber cuáles son las tareas más importantes y urgentes, y centrarnos en ellas primero.

- **Planifique su día.** Tómese un tiempo a primera hora de la mañana para planificar su día y establecer metas.

- **Evite la multitarea.** Es más productivo centrarse en una tarea a la vez.

- **Tome descansos frecuentes.** Levántese y muévase cada 20-30 minutos para evitar la fatiga (realizar pausas activas).

- **Dele prioridad a su salud y bienestar.** Asegúrese de dormir lo suficiente, comer alimentos saludables y hacer ejercicio regularmente.

Además de las recomendaciones anteriores, hay otras estrategias que pueden ayudar a evitar el estrés laboral. Estas incluyen:

- **Comunicarse de manera efectiva con su jefe y compañeros de trabajo.** Asegúrese de que todos estén al tanto de sus expectativas y responsabilidades.

- **Aprenda a decir "no".** No tenga miedo de rechazar tareas o responsabilidades que no puede manejar.

- **Tome tiempo para usted.** Asegúrese de tener tiempo para relajarse y disfrutar de sus pasatiempos.

Si está experimentando estrés laboral, es importante buscar ayuda. Recuerde que desde el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo y con acompañamiento de psicología ocupacional, podemos ayudarlo a desarrollar estrategias para manejar el estrés y mejorar su salud mental y física. Esta ayuda la podrá solicitar a través del correo riesgopsicosocial@uniquindio.edu.co

Referencias bibliográficas:

- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2020). Estrés en el trabajo: un desafío global. Ginebra: OIT.
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2018). Estrés laboral: una amenaza para la salud y la productividad. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social.
- American Psychological Association (APA). (2022). Manejar el estrés laboral. Washington, D.C.: APA.

UNIQUINDÍO, en conexión territorial

 @uniquindio  universidaddelquindio  universidad_del_quindio

www.uniquindio.edu.co