

Los trabajadores con trabajos demandantes físicamente, emocionalmente o mentalmente podrían estar estresados frecuentemente sobre lesiones relacionadas al trabajo, dolor crónico, demandas físicas que el trabajo ocupa, relaciones con otros trabajadores y el supervisor o asuntos personales que afecten su habilidad de enfocarse completamente en el trabajo poniéndose a sí mismos y a sus compañeros en riesgo. Las demandas del trabajo, la presión para proveer a la familia y preocupación sobre perder el empleo previene a muchos de buscar ayuda lo cual aumenta su riesgo de lesiones, angustia mental, depresión y ansiedad.

OSHA Estándar Sección 5(a)(1) *Cada empleador debe proporcionar a sus empleados un empleo y lugar de trabajo libres de riesgos conocidos que estén causando o puedan causar muerte o daño físico serio a sus empleados.*

El estrés laboral es la **respuesta dañina física y emocional** que ocurre cuando los requisitos del trabajo no coinciden con las capacidades, recursos o necesidades del trabajador. Alternativamente, los **retos** estimulan a los trabajadores mentalmente y físicamente y motiva a los empleados a aprender nuevas habilidades y dominar sus trabajos. **Los retos son importantes para un trabajo saludable y productivo.**

Síntomas comunes del estrés pueden incluir:

- Enojo e irritabilidad
- Tensión física o emocional
- Miedo y ansiedad sobre el futuro
- Dificultad al tomar decisiones
- Problemas de concentración
- Dificultad para recordar instrucciones
- Ser insensible a los sentimientos propios
- Pérdida de interés en actividades normales
- Dolores de cabeza, dolor de espalda o problemas de estómago
- Incremento en el uso de alcohol y drogas
- Pérdida de apetito
- Tristeza y/o llanto
- Problemas para dormir
- Incapacidad de relajarse fuera del trabajo
- Síntomas de resfriado o gripa
- Toma de riesgos innecesarios



*Sentirse físicamente enfermo (*4)*



*Enojo (*5)*



*Depresión (*6)*

PREVENCIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS

- Maneja la carga de trabajo y establece niveles de prioridad para las tareas con un plan de trabajo realista.
- Come nutritivamente, evita la comida chatarra y cafeína en exceso.
- Evita el alcohol y drogas recreativas y no fumes.
- Obtén suficientes horas de sueño y descanso.
- Fuera del trabajo, realiza actividades placenteras. Ejercítate regularmente, el cuerpo puede luchar contra el estrés mejor cuando está en forma y ejercitarse es a menudo una forma inmediata de aliviar el estrés.
- Menciona si algo está causando estrés en el trabajo – a menudo, la administración no sabrá de la situación y esa es la razón por la cual no se ha hecho nada para arreglarlo.
- Aprende a reconocer las señales tempranas de advertencia de reacciones de estrés y busca ayuda si es necesario.



COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Este material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de este material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar este material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de este material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Este material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-venido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en esta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Estos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en este entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

RECONOMIENTO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-venidas para ningún propósito.

- (*3) Fotografía – NIOSH; Roughnecks. <https://www.flickr.com/photos/niosh/8743408233/>
- (*4) Fotografía – Leonid Mamchenkov; Sick. <https://www.flickr.com/photos/mamchenkov/409745082/>
- (*5) Fotografía – Paul Cross; Yelling Man. <https://www.flickr.com/photos/paulcross/5819690416/>
- (*6) Fotografía – mattwalker69; depression. <https://www.flickr.com/photos/88786104@N08/8674053127/>
- (*9) Fotografía – Joel Mendoza; Stress ball. <https://www.flickr.com/photos/absorbingman/6025757028/>
- (*10) Fotografía – NIOSH; Enhanced Coal Workers' Health Surveillance (...). <https://www.flickr.com/photos/niosh/9253622445/>

Creative Commons License: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0/>

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita www.weeklysafety.com o envía un correo a safety@weeklysafety.com.