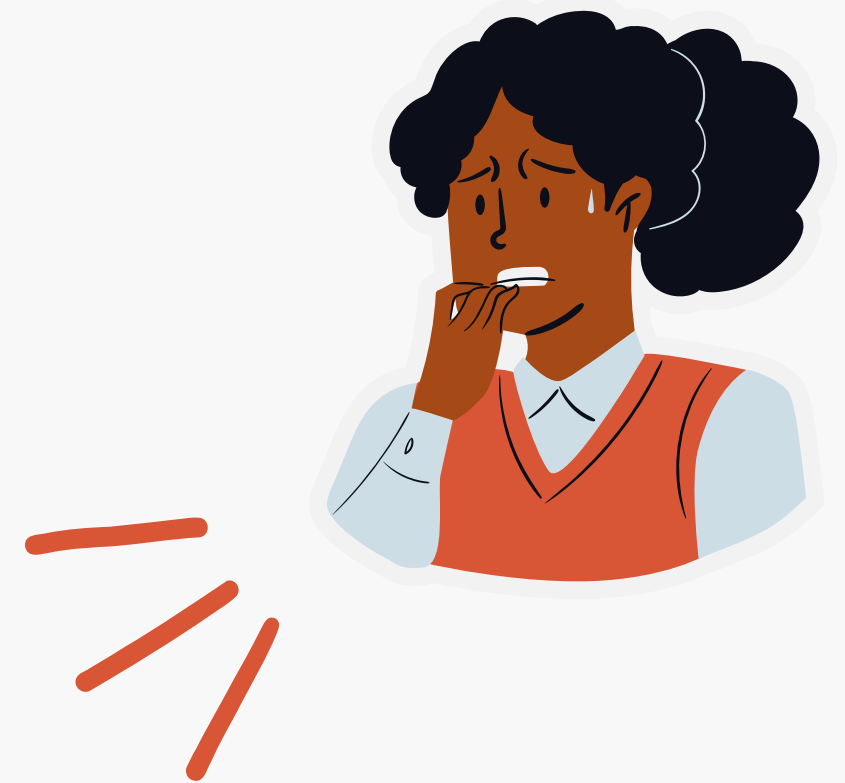




# ESTRÉS EN EL TRABAJO

Cuida tu salud mental en tu trabajo.



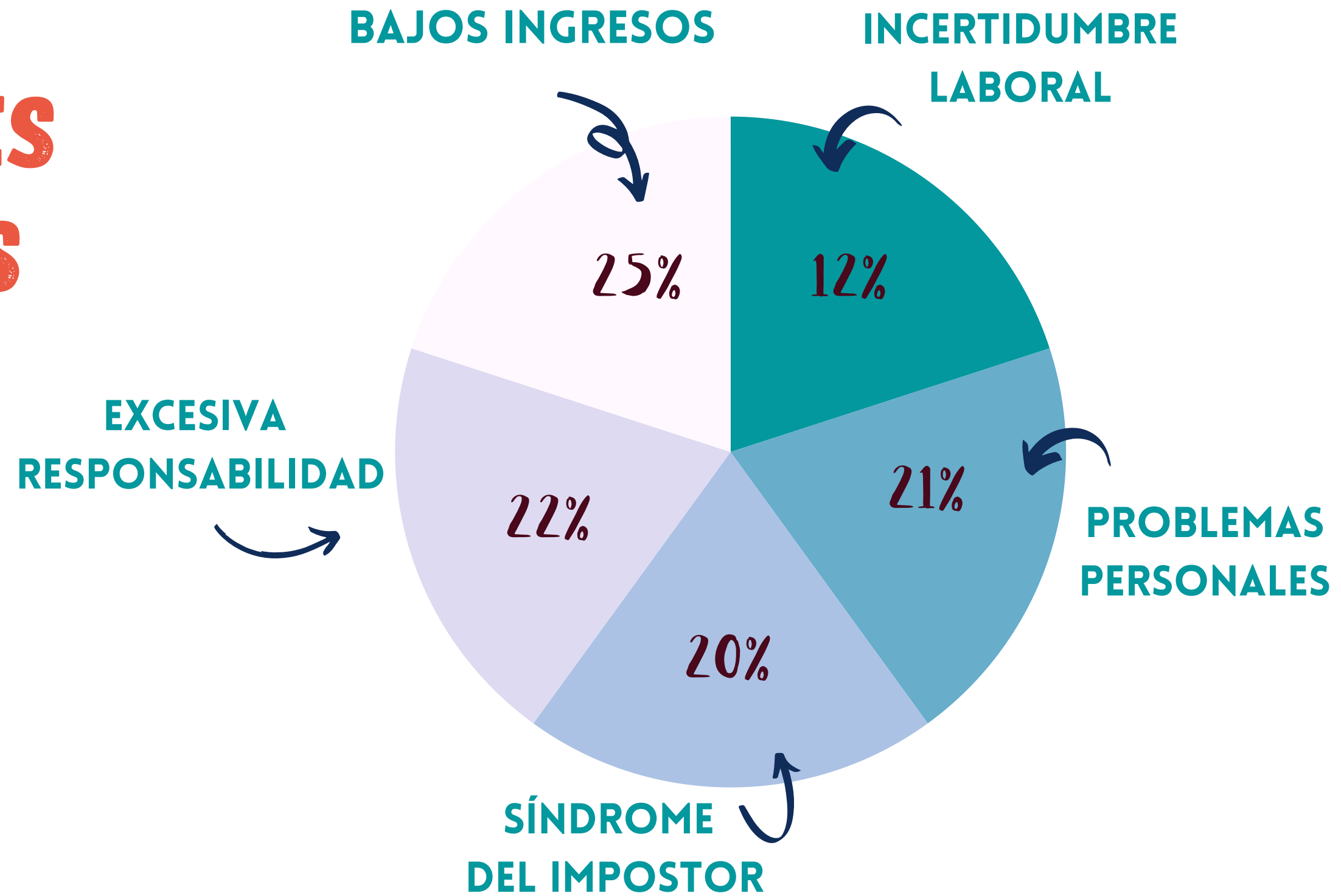
# CAUSAS DE ESTRÉS EN EL TRABAJO

El estrés laboral se origina cuando las demandas del trabajo superan la capacidad del trabajador para afrontarlas.

- **Sobrecarga de trabajo:** Exceso de tareas o plazos muy ajustados.
- **Falta de control:** No tener autonomía para tomar decisiones.
- **Ambiente laboral negativo:** Conflictos, mala comunicación o falta de apoyo.
- **Inseguridad laboral:** Miedo a perder el empleo o cambios constantes.
- **Falta de reconocimiento:** Esfuerzos no valorados o falta de motivación.
- **Mala organización del tiempo:** Jornadas largas sin pausas adecuadas.



# CAUSAS PRINCIPALES DEL ESTRÉS



# POSIBLES SOLUCIONES

1

**Terapia  
Psicológica**

2

**Mejora de las  
relaciones laborales**

3

**Actividades y  
terapias alternativas**

1

# TERAPIA PSICOLÓGICA- TERAPIA CONDUCTUAL



Proceso guiado por un profesional de la salud mental (psicólogo o psicoterapeuta) que ayuda a las personas a comprender, enfrentar y resolver problemas emocionales, conductuales o mentales

***Tu bienestar mental es importante***

Si siente que el estrés, la ansiedad o las emociones difíciles están afectando tu vida diaria, no estás solo. Buscar ayuda es un acto de valentía, no de debilidad.

***Puedes acudir a un psicólogo de su EPS o consultar con un profesional independiente de confianza.***

## 2

# MEJORA DE LAS RELACIONES LABORALES



## RELACIÓN CON LOS COMPAÑEROS

- Escucha con respeto y empatía.
- Sé colaborador, no competitivo.
- Reconoce los logros de otros.
- Promueve la comunicación abierta y sincera.
- Apoya cuando alguien lo necesita.
- Fomenta el compañerismo y el trabajo en equipo.

## VALORACIÓN PERSONAL

- Reconoce tus habilidades y logros.
- No te compares, cada proceso es diferente.
- Cuida tu salud física y emocional.

## METAS PERSONALES

- Establece objetivos claros y realistas.
- Da pequeños pasos cada día.
- Celebra tus avances, por pequeños que parezcan.

# 3



## ACTIVIDADES Y TERAPIAS ALTERNATIVAS

Algunas actividades buscan mejorar el bienestar físico, mental o emocional. No sustituyen la medicina tradicional, pero pueden complementarla.

Algunas de las más conocidas son:



- Aromaterapia: uso de aceites esenciales para relajar o estimular.
- Escuchar música relajante: Sonidos de la naturaleza, música instrumental.
- Escribir lo que sientes: Anota tus pensamientos o emociones.
- Deporte: practicar alguna actividad física o deporte.
- Caminar al aire libre: Despeja la mente, mejora el estado de ánimo, estimula la creatividad.
- Yoga y Tai Chi: combinan movimiento, respiración y conciencia corporal.



"Todo lo que pensamos,  
sentimos y creemos afecta a  
nuestro bienestar"

