

## El estrés en el trabajo. ¿Cómo manejarlo?

México ocupa uno de los primeros lugares en estrés laboral de acuerdo a la secretaria de salud, ya que el estrés laboral desencadena en grandes problemas de salud, como hipertensión, problemas cardiacos, alto consumo de alcohol o drogas, esto por mencionar algunas situaciones desencadenadas por el estrés laboral.

Algunos puntos en los que podemos trabajar para disminuir el estrés laboral, son los siguientes.

- Debemos estar siempre agradecidos

Hay mucho por lo que debemos estar agradecidos, como el tener una familia, amigos, trabajo o el simple hecho de estar vivos. Si estamos agradecidos por algo en la vida, siempre nuestra actitud ante el trabajo será positiva, en lugar de buscar los puntos malos o asuntos negativos que estamos pasando en ese momento.

A ciencia cierta no sabemos cómo va a empezar nuestro día, ni cómo va a terminar, pero si en el transcurso del día estamos agradecidos, como lo mencionamos anteriormente, manteniendo al mismo tiempo una actitud positiva, seguro te veras beneficiado.

- Antes de reaccionar, respira y analiza brevemente

Para que puedas actuar de la mejor manera, no debes responder al instante ante un tema que te está molestando. Si esperas y analizas podrás determinar la mejor manera para reaccionar. Nunca dejes que la situación te lleve a la reacción, permite que tu razonamiento elija la mejor respuesta o dirección a seguir.

- Piensa en los demás

Es muy satisfactorio ayudar y pensar en los demás temas laborales y personales. Esto te permite salir de ti mismo y tus problemas o presiones diarias.

- Dedícate tiempo y diviértete

Diviértete en el trabajo y ponle un poco de sentido del humor a tu día, esto te ayudara a relajarte. En tus tiempos libres lee un libro, medita, haz ejercicio. Cualquier actividad que sientas que te ayuda a tener un equilibrio de vida, tan solo hazlo!!!

