5 minute safety talk

Managing Stress at Work

While many of us need a certain level of stress to achieve peak performance, too much stress can take its toll, increasing the risk of job burnout, anxiety, depression, insomnia, hypertension, and frequent illnesses. The more an organization can do to reduce stress on the job – and the more individuals can do to better manage the stress in their lives – the more productive the workplace.

There are many contributors to employee stress. Supervisors, in particular, are faced with numerous challenges, including:

- Downsizing or reorganization, often involving low morale and an unstable work environment.
- Large workloads, high performance demands and long work hours.
- 24/7 technology – e-mail, cell phones, and hybrid wireless devices like *Blackberries* – which make it difficult to separate work from home.
- Work/life obligations, especially in instances where there are two-career families, single-parent households, and elder care issues.

Organizations can help create a less stressful work environment by applying the following practices:

- Allow workers to have some control over their schedules.
- Include their input in decision making.
- Balance responsibility with the authority necessary to complete the task.
- Set reasonable limits and timelines.
- Remember to recognize a job well done.
- Provide resources to help balance work/home issues, such as on-site/near-site child care or elder care and Employee Assistance Programs.
- Continually review policies, processes, and methods of organizing and distributing work. Make sure they are fair and effective.

Employees can better manage workplace stress by implementing the following:

- Eat a balanced and nutritious diet starting with breakfast, and get a good night's sleep.
- Volunteer time and services. Doing something for others can help a person forget their own problems and increase self-esteem.
- Seek professional help. Use Employee Assistance Programs or participate in special therapy that can teach ways to better manage the problems that are causing stress.
- Keep moving – studies show that exercise for 30 minutes a day reduces stress.
- Learn to express your feelings – you don't have to face problems alone.
- Determine the source of the stress. If it can't be removed from your life, learn to cope by developing a systematic and rational way of thinking through the situation and taking control by figuring out options to better handle the problem.

You will never completely remove stress from your life, but identifying and managing stressors can help you maintain a positive and healthy lifestyle.

©2007 National Safety Council
*This information is copyright protected and is for NSC members' **internal** use only.*

5 minute safety talk

Como Abordar el Estrés en el Trabajo

Mientras que muchos de nosotros necesitamos un cierto nivel de estrés para lograr un rendimiento máximo, demasiado estrés puede tener su costo, incrementando el riesgo de agotamiento en el trabajo, ansiedad, depresión, insomnio, hipertensión y enfermedades frecuentes. Cuanto más haga una empresa por reducir el estrés en el trabajo y cuanto más hagan las personas por abordar mejor el estrés en sus vidas, más productivo será el lugar de trabajo.

Hay muchos factores que contribuyen al estrés de los empleados: Los supervisores, sobre todo, enfrentan una gran cantidad de desafíos. Por ejemplo:

- Disminución del personal o reorganización; que a menudo implican una baja moral y un entorno laboral inestable.
- Grandes cúmulos de trabajo, altas exigencias de rendimiento y jornadas laborales extensas.
- Tecnología las 24 horas: correo electrónico, teléfonos celulares, y dispositivos híbridos inalámbricos como los *Blackberries*, que hacen que sea difícil separar el trabajo del hogar.
- Obligaciones laborales y sociales, sobre todo en familias en las que ambos miembros de la pareja trabajan, en hogares con un solo padre y en cuestiones de cuidado de adultos mayores.

Las empresas pueden ayudar a crear un entorno laboral menos estresante al aplicar estas prácticas:

- Permitir que los trabajadores tengan cierto control sobre sus horarios.
- Incluir las opiniones de los trabajadores a la hora de tomar decisiones.
- Equilibrar la responsabilidad con la autoridad necesaria para completar una tarea.
- Fijar límites y plazos de tiempo razonables.
- Acordarse de felicitar a alguien por un trabajo bien hecho.
- Brindar recursos para ayudar a los trabajadores a equilibrar sus temas laborales y familiares, como guarderías infantiles u centros de cuidado para personas mayores en el lugar de trabajo o cerca de él y con Programas de Asistencia al Personal.
- Revisar continuamente las políticas, los procedimientos y los métodos de organización y distribución del trabajo. Asegurarse de que sean justos y efectivos.

Los empleados pueden abordar mejor el estrés en el lugar de trabajo si hacen lo siguiente:

- Seguir una dieta equilibrada y nutritiva, que comience con el desayuno, y dormir bien por las noches.
- Ofrecer su tiempo y servicios a los demás. Hacer algo por los demás puede ayudar a que una persona se olvide de sus propios problemas y aumente su autoestima.
- Buscar la ayuda de un profesional. Usar el Programa de Asistencia al Personal o participar de una terapia especial que enseñe cómo abordar mejor los problemas que causan estrés.
- Estar en movimiento – hay estudios que demuestran que hacer 30 minutos diarios de ejercicio reduce el estrés.
- Aprender a expresar sus sentimientos – no hace falta enfrentar los problemas en soledad.
- Determinar el origen del estrés. Si no se puede eliminar la fuente de estrés de su vida, aprenda a lidiar con ella mediante el desarrollo de una manera sistemática y racional de pensar la situación, y tome el control buscando opciones que le permitan abordar mejor el problema.

Usted nunca podrá eliminar por completo el estrés en su vida, pero identificar y manejar los factores causantes del estrés puede ayudarlo a mantener un estilo de vida positivo y saludable.

El material del Consejo Nacional de Seguridad y Salud esta amparado por las leyes de derecho de autor y esta exclusivamente destinado al uso interno de nuestros miembros.