

# Estrés Laboral.



Se denomina así al desequilibrio entre las demandas del ambiente (factores internos o externos) y los recursos disponibles del sujeto. Aparece cuando las exigencias del entorno superan la capacidad del individuo para hacerlas frente o mantenerlas bajo control, y puede manifestarse de diversas formas, tales como: **ansiedad, insomnio, migraña, depresión, agresividad, hipertensión arterial, disfunción familiar, etc.**

## Impacto del Estrés laboral en la organización:



Ausentismo.



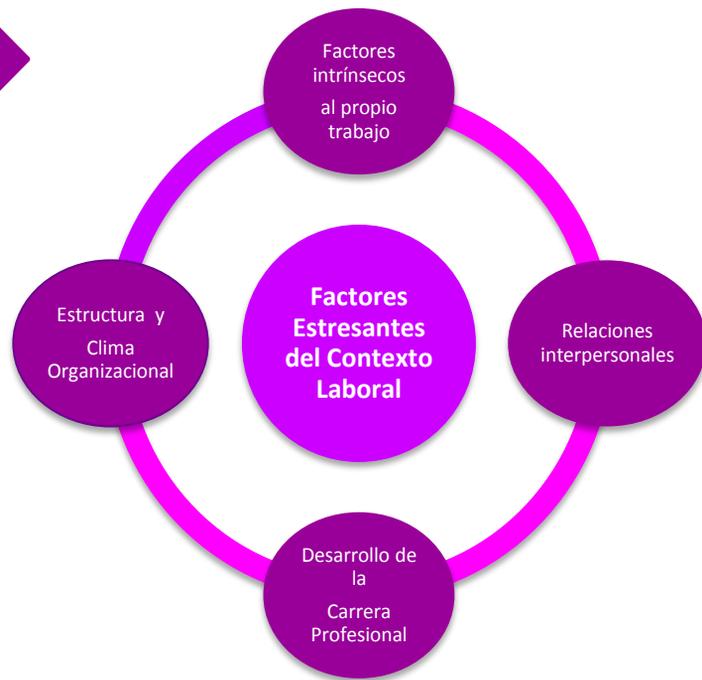
Incremento de la tasa de accidentes de trabajo.



Falta de compromiso con la tarea.



Conflictos internos.



## Claves para afrontar el estrés:

- Estar en óptima condición física.
- Llevar un buen ritmo de sueño y descanso.
- Tener tiempo de ocio y horarios flexibles.
- Aprender técnicas de relajación.
- Fomentar el pensamiento positivo.

