INTRODUCCION

En algún momento, todos llegamos a sentir presión social ó laboral, es común escuchar a personas decir, -ah, como me duele la cabeza. Ó -que mal me siento. Estas situaciones siempre son incomodas para el ser humano, y es bueno hablar de ello, con el fin de prevenir ó evitar las causas principales. Como bien se sabe, la mayoría de las personas no trabajan donde quisieran, es complicado obtener un trabajo donde te sientas tranquilo, sin preocupaciones o sin tensiones, esto es solo una causa de las muchas que provocan estrés laboral. Se ha creado la necesidad de corregir o eliminar las causas de este malestar, atravéz de técnicas y métodos, recordando que si el empleado esta en optimas condiciones laborales será más eficiente en lo que hace.

Podemos citar algunos ejemplos de estrés laboral, pero no comprenderíamos como evitarlos, entonces, lo primero que necesitamos es conocer sus causas, lo primero y más fácil de identificar es el ambiente laboral, muchas veces no es de lo más confortante, por ejemplo con los horarios que se manejan en las empresas, en ocasiones es difícil poder adaptarse a ellos, esto crea preocupación para algunas personas, pudieran ser demasiado largas las jornadas laborales o las salidas al descanso, incluyendo que las personas con las que compartes la jornada están de mal humor o simplemente no tienen una buena relación, esto crea una sensación de rechazo que se convierte en tensión y por tanto estrés dentro del clima laboral. Otra de las causas dentro del ambiente laboral y que en lo personal me parece una fuente causa es la competitividad que existe. Probablemente sea difícil erradicar esta causa, pero por lo menos suavizarla un porcentaje seria los más conveniente ya que gracias a ello la calidad del producto es menor, por el simple hecho de querer ser más veloz que el compañero, o querer terminar más rápido la producción, (en caso de ser empleado de piso), necesitamos dejar en claro que no se trata de atacar la competitividad como persona, ya que gracias a esta podemos agregarle valor al producto, sino mas bien a competir por querer ser mejores que otros. También las relaciones laborales entre jefe y subordinado crean tensión. Y vuelvo a repetir, se pueden mencionar muchísimas causas pero lo más importante es conocer las técnicas de cómo combatir este problema, Ramiro Calle nos muestra en su libro *"otra vez lunes"* las técnicas para superar el estrés laboral.

Preview from Notesale.co.uk
Page 2 of 10