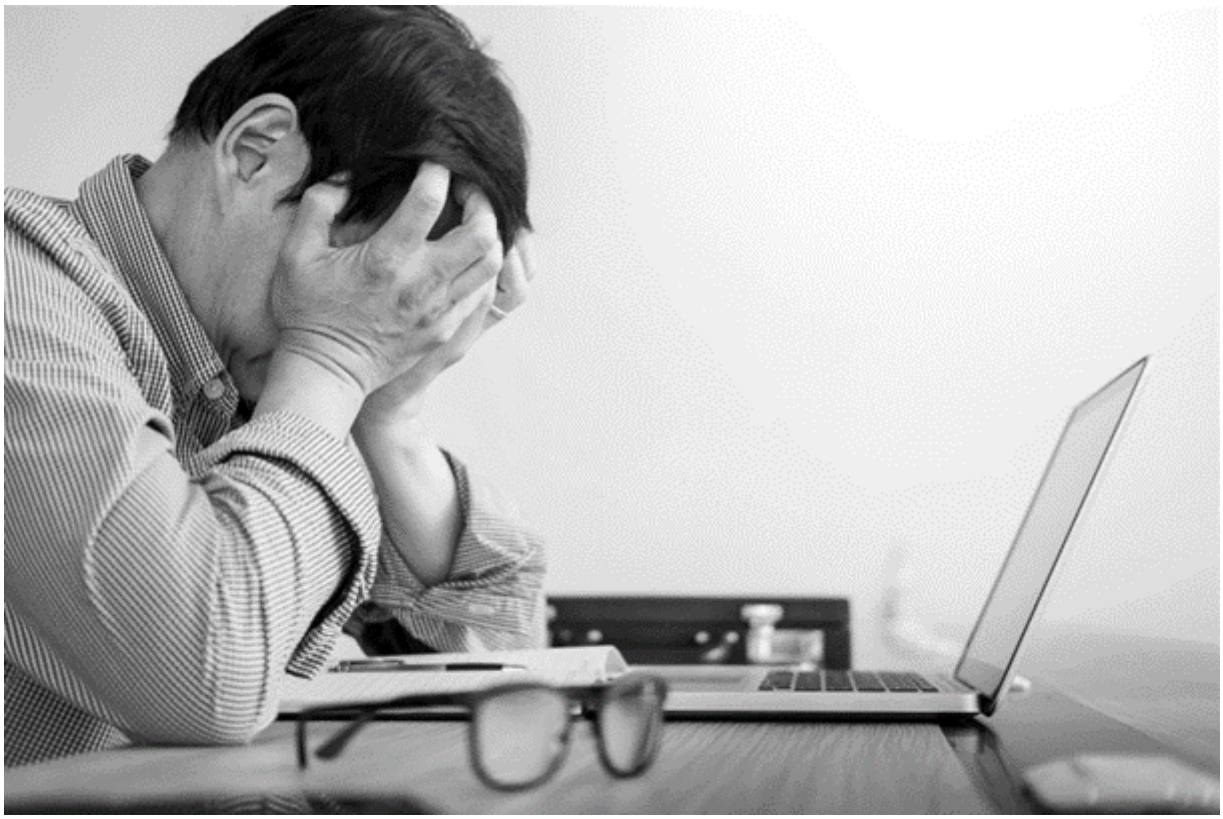
Two Types of Workplace Stress Picture This – Spanish





¿Qué hay de malo en esta imagen?

El sentimiento de impotencia es una causa universal de estrés laboral. Cuando te sientes impotente, eres presa de los compañeros de viaje de la depresión, la impotencia y la desesperanza. No alteras ni evitas la situación porque sientes que no se puede hacer nada.

Las secretarias, las camareras, los mandos intermedios, los policías, los redactores y los médicos internos se encuentran entre las ocupaciones más estresantes, marcadas por la necesidad de responder a las exigencias y los horarios de los demás, con poco control sobre los acontecimientos. Son comunes a esta situación laboral las quejas de demasiada responsabilidad y muy poca autoridad, las prácticas laborales injustas y las descripciones inadecuadas de los puestos de trabajo.

Los empleados pueden contrarrestar estas presiones a través de los sindicatos u otras organizaciones, las oficinas de reclamaciones o de personal o, más comúnmente, mediante negociaciones directas con sus supervisores inmediatos.

Recuerda el viejo dicho: “Encuentra un trabajo que te guste y no volverás a trabajar en tu vida”. La mayoría de las personas pasan alrededor del 25% de su vida adulta trabajando. Si disfrutas con lo que haces, tienes suerte. Pero si eres la proverbial clavija cuadrada y tu trabajo es un agujero redondo, el estrés laboral perjudica tu productividad y pasa factura a tu mente y tu cuerpo.