SEPRUS (Servicio de Prevención de Riesgos Laborales) http://recuroshumanos/prevencion.E-mail: seprus@us.es

AFRONTANDO LA ANSIEDAD

Píldora nº 68.1
(1 de 2) 2021

ENTENDIENDO EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

- Cuando nos sentimos tensos, nerviosos, irritados, agobiados o preocupados eso es síntoma de que estamos estresados.

- Ante los diferentes acontecimientos de la vida, el modo de reaccionar de nuestro organismo es experimentando ansiedad.

- **La ansiedad** es una sensación corporal normal que no es nociva para el organismo. Nadie llega a morirse de ansiedad, aunque si se manifiesta con relativa frecuencia, intensidad o duración, puede llegar a interferir en el funcionamiento diario personal, familiar o laboral**.**

- Por ello, si consideras que hay alguna fuente de malestar relacionada con el ámbito laboral que te interfiere en tu actividad diaria, tal vez te ayude poner en practicas las siguientes orientaciones.

PARA PONER EN PRACTICAS"

1) **Tiende a adoptar una actitud positiva**. Beneficiará tu salud física y mental. Por ejemplo: *"No voy a culpabilizarme ni ser destructivo conmigo mismo; tal vez si soy capaz de ver las cosas de otra manera, me sentiré mejor".*

2) **Dialoga contigo mismo y ayúdate con mensajes que te motiven a seguir adelante.** Por ejemplo: "*Aunque esta situación «me está pudiendo», voy a seguir adelante, voy a intentar con todas mis fuerzas resolverla".*

3) **Si se te ocurre "darte por vencido", antes, agota todas las opciones.** Por ejemplo: *"Tal vez si intento pedir ayudar, escuchar otras opiniones o hablarlo con alguien de confianza o especializado en este asunto, pueda resolver esta situación".*

4) **Cuando compruebes que te resulta difícil la comunicación, intenta ser respetuoso,** proponer, más que imponer o "camuflar el problema". Por ejemplo: *"Es importante que lo hable siendo respetuoso. Creo que podré solucionarlo mejor que si me callo o le echo en cara que es culpa suya".*