

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N°04

“ANSIEDAD LABORAL”

I. INTRODUCCION

La ansiedad laboral es un trastorno emocional que se relaciona con el trabajo y que puede causar problemas de salud a largo plazo. La organización mundial de la salud (OMS) estima que la depresión y la ansiedad son la causa de la pérdida de 12 mil millones de días laborales al año y según un estudio realizado por mental Health America, el 83 % de los trabajadores se sienten emocionalmente agotados por su trabajo.

II. INFORMACION

DEFINICION

La ansiedad laboral es una forma de angustia emocional asociada a un dolor real o anticipado en relación con tu trabajo.

¿CÓMO SE MANIFIESTA LA ANSIEDAD LABORAL?



- **Problemas de sueño:** insomnio, pesadillas relacionadas con el trabajo y despertares nocturnos con taquicardia pueden ser signos de ansiedad.
- **Irritabilidad y nerviosismo:** reacciones exageradas a situaciones laborales, dificultad para manejar la frustración.
- **Trastornos digestivos:** cambios en el apetito, náuseas, diarrea o dolores de estómago asociados a aspectos del entorno laboral, como reuniones o tareas.
- **Pensamientos distorsionados y negativos:** preocupaciones irracionales sobre el trabajo, miedo al despido, evaluaciones negativas y auto exigencia excesiva.



¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO ANSIEDAD LABORAL?

- Sensación de temor, de que algo anda realmente mal o de que algo malo vaya a suceder.
- Obsesión con la rutina, que puede generar un control excesivo sobre tu espacio o tus tareas/responsabilidades.

COMO PODEMOS PREVENIR LA ANSIEDAD LABORAL



- ✓ Establecer objetivos realistas y alcanzables.
- ✓ Practicar técnicas de relajación: pausa activa.
- ✓ Practicar hábitos saludables como ejercicios, alimentación saludable.
- ✓ Establecer límites claros entre tu vida laboral y personal.

Cierre: "El único modo de hacer un gran trabajo es amar lo que haces"

“CUIDANDO TU SALUD, CUIDAS TU TRABAJO Y TU FAMILIA”