

ESTRÉS LABORAL VS. DEPRESIÓN LABORAL

Es importante conocer la diferencia.

Estrés Laboral

Estrés que disminuye en intensidad cuando el factor de estrés pasa

Ataques ocasionales de ansiedad e irritabilidad

Tensión muscular o dolores de cabeza

Depresión Laboral

Aumento de los sentimientos de tristeza y llanto

Sentimientos persistentes de ansiedad

Aumento de la falta de atención y concentración

Aburrirse y no sentirse realizado en el trabajo

QUÉ PUEDES HACER

Reconocer la depresión y acude a tu médico de familia o psiquiatra

Tómate un descanso de 10 minutos fuera de tu escritorio u oficina.

Haz una pausa para comer y sal al aire libre.

Sal a dar un paseo rápido durante un descanso, aunque sea en el interior, el ejercicio hace maravillas para la salud mental.

Tómate un día de salud mental.

Practica unos minutos de meditación de conciencia plena.

Incorpora ejercicios de respiración profunda a lo largo de tu día.

Di "no" a una pequeña cosa que te permita experimentar menos estrés durante el día.

Ve un video Divertido.

Sufrimiento silencioso



UNAP

DEPRESIÓN LABORAL



SALUD MENTAL Y DEPRESIÓN



"SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO"

PEVAS 551

DEPRESION EN EL TRABAJO

La depresión laboral es un sentimiento de tristeza profunda, desánimo continuado y falta generalizada de energía y motivación asociada al trabajo.



“Cualquier lugar de trabajo o empleo puede ser una causa potencial o un factor que contribuya a la depresión, dependiendo del nivel de estrés y del apoyo disponible en el lugar de trabajo”, dijo la doctora Rashmi Parmar, psiquiatra de Community Psychiatry.



SINTOMAS

1. Falta de energía
2. Bajo rendimiento
3. Falta de atención y dificultad para concentrarse
4. Irritabilidad
5. Dificultad para comunicarse
6. Abuso de sustancias o conductas auto destructivas
7. Procrastinación
8. Ausencias
9. Falta de iniciativa o motivación
10. Bajo nivel de energía y fatiga
11. Disminución de las habilidades de resolución de problemas y toma de decisiones
12. Problemas de comunicación con los demás



“La depresión es una afección compleja con una variada manifestación de pensamientos, sentimientos y comportamientos que pueden afectar a cualquiera y a todos, y una variedad de factores laborales y no laborales podrían estar en juego cuando consideramos a alguien que lucha contra la depresión laboral”

Por qué podrías deprimirte en el trabajo

La sensación de no tener control sobre los asuntos del trabajo

Sentir que tu trabajo está en peligro

Trabajar en un entorno laboral tóxico

Tener sobrecarga de trabajo o mala paga

Sufrir acoso o discriminación en el lugar de trabajo

Trabajar en horarios irregulares

Falta de equilibrio entre el trabajo y el hogar

Trabajar en un entorno que no coincide con tus valores personales

Hacer un trabajo que no favorece tus objetivos profesionales

Experimentar condiciones de trabajo deficientes o inseguras

