



Cómo cuidar el bienestar en el trabajo durante momentos de estrés



En cualquier trabajo hay épocas más estresantes que otras. Las fechas límite, una mayor carga de trabajo, los cambios de personal, las agendas llenas o las preocupaciones personales pueden hacer que nos sintamos agotados o abrumados. Aunque no siempre podemos evitar el estrés, sí podemos tomar pequeñas medidas para manejarlo mejor y cuidar nuestro bienestar.

Todo comienza por reconocer cuándo necesitas hacer una pausa, recuperar energías o pedir apoyo.

Estas estrategias pueden ayudarte en los momentos de mayor estrés:

- **Enfócate en lo que puedes controlar.** Decide qué tareas son realmente prioritarias y deja para después lo que puede esperar.
- **Haz pequeñas pausas.** Levántate, estírate, camina unos minutos o respira profundamente para despejar la mente.
- **Habla antes de sentirte sobrecargado.** Si tienes demasiado trabajo, conversa con tu supervisor sobre tus prioridades y lo que necesitas.
- **Mantente en contacto con los demás.** Pregunta a tus compañeros cómo están, ofrece apoyo y recuerda que tú también puedes pedir ayuda.
- **Establece límites saludables.** Cuando termine tu jornada, trata de desconectarte del trabajo y dedicar tiempo a descansar y recargar energías.
- **Presta atención a cómo te sientes.** Los cambios en el sueño, el estado de ánimo, la concentración, la paciencia o la energía pueden ser señales de que necesitas cuidarte más.

Un ambiente laboral saludable no significa que nunca haya estrés. Significa que las personas pueden hablar de lo que están viviendo y buscar apoyo cuando lo necesitan.

En los momentos más exigentes, cuidar de ti también te ayuda a dar lo mejor de ti en el trabajo.