



Lembra! Reducir o estrés laboral é fundamental para unha boa calidade de vida

# Combater o estrés laboral

Decálogo de pautas  
para transformar a túa contorna  
laboral nun espazo saudable e  
produtivo

Co financiamento de:

# Combater o estrés laboral

O estrés laboral maniféstase cando sentimos que as demandas do noso traballo superan a nosa capacidade para xestionalas, creando unha sensación de desequilibrio e malestar.

Para xestionar o estrés laboral, é fundamental contar con ferramentas axeitadas, como tempo suficiente para realizar as tarefas ou as competencias necesarias para desenvolvelas.

Aínda que o estrés é unha resposta psicolóxica, tamén pode ter efectos negativos na saúde física. Non debe confundirse coa excitación ou coa presión: mentres que a excitación pode ser unha reacción natural a determinadas situacións, o estrés xorde cando a intensidade ou duración desa excitación se torna insostible. Pola súa parte, a presión laboral pode contribuír ao estrés se excede os recursos da persoa para afrontala.

Descubre estratexias efectivas para xestionar o estrés no traballo e mellorar o teu benestar diario. Coñece estas dez pautas e transforma a túa contorna laboral nun espazo saudable e produtivo.

