

ANSIEDAD EN EL TRABAJO

A veces, se pueden presentar situaciones difíciles tanto en el trabajo como en nuestra vida personal como:

- Problemas de pareja
- Cambios organizacionales
- Sobrecarga de trabajo
- Problemas familiares que intervienen en el desempeño
- Problemas en la comunicación con compañeros o supervisores
- Presión por cumplir con fechas límite
- Condiciones ambientales inadecuadas

Estas situaciones pueden provocarnos una serie de reacciones, entre las cuales se encuentran:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Irritabilidad• Falta de concentración• Sensación de “no poder respirar bien”• Dolores de cabeza• Insomnio• Nerviosismo | <ul style="list-style-type: none">• Palpitaciones• Sudoración• Insatisfacción laboral• Gastritis• Tensión en el cuerpo• Entre otras... |
|---|---|

¿ Qué debo hacer si me siento ansioso(a)?

Es importante que sepa que si se siente así, es relativamente fácil que en poco tiempo vuelva a sentirse tranquilo(a). Algunas de las cosas que puede hacer en el momento que se sienta ansioso(a) son: Intente hacer por lo menos 10 respiraciones “inflando” su abdomen al inhalar y exhalando por la boca.

- Evite tomar café o fumar.
- Tómese un pequeño descanso con el fin de ver las cosas en perspectiva.
- Dése cuenta que aunque se sienta mal, las sensaciones desagradables pasarán.
- No espere a que ansiedad se convierta en un “ataque de pánico”

En el PAE podemos ayudarle y aconsejarle para que pueda manejar y reducir su ansiedad de manera efectiva.

**¡RECUERDA LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA!
LAS 24 HORAS LOS 365 DÍAS DEL AÑO**

www.mipae.com