



Estrategias para afrontar el estrés laboral / burnout

Nuestra actividad laboral y las condiciones en las que muchas veces tenemos que realizar nuestro trabajo pueden generar que en ocasiones no veamos afectados por estrés. Para tratar de combatirlo, proponemos unas sencillas técnicas.

Las pautas tratan de incorporar a nuestra vida hábitos cotidianos y aprendizajes que mejoren la forma de relacionarnos con todo lo que nos rodea; familia, compañeros, amigos y lo más importante, con nosotros mismos. Aunque este sea un espacio laboral, todos los ámbitos de nuestra vida están interrelacionados, por lo que no podemos olvidar esas otras facetas de nuestra vida como las relaciones con los demás o el tiempo libre.

No existen soluciones rápidas ni únicas, sino que cada persona debe adaptarlas a su personalidad.

Ante situaciones que nos provoquen altos niveles de tensión, recuerda practicar la respiración abdominal para conseguir cierto grado de calma. Si es posible, entrénate previamente, busca lugares tranquilos y adoptando una posición cómoda practica por cortos espacios de tiempo (dos o tres minu-

tos diarios) para que te resulte sencillo realizarlo en momentos de crisis.

No dudes en pedir consejo a un especialista cuando sientas que las reacciones de estrés duran mucho tiempo, empeoran en vez de mejorar o si te impiden realizar las tareas cotidianas o llevar una vida normal.

Como en otras ocasiones, empezaráis a ver este cartel colgado por todas nuestras bases, así podréis tenerlo "más a mano".

Los correos a los que podéis mandar vuestras dudas o sugerencias sobre aspectos relacionados con la Seguridad y Salud Laboral son:

sabingml@madrid.es
sanjaimega@madrid.es

Elaboración:

Equipo de Psicólogos de Guardia SAMUR-Protección Civil en colaboración con el Grupo Técnico PRL SAMUR-Protección Civil de la Sub. Gral. SAMUR-Protección Civil

