Wellness – How to Mitigate Stress Picture This – Spanish



Esta imagen muestra a una trabajadora estresada, agobiada y físicamente fatigada en su escritorio – un signo común de estrés laboral. El estrés crónico puede provocar problemas graves como agotamiento, reducción de la productividad, absentismo y problemas de salud a largo plazo. Para mitigar el estrés, trabajadores y empresarios deben adoptar estrategias preventivas y de apoyo.

Entre las acciones clave se incluyen promover descansos regulares, gestionar las cargas de trabajo de forma justa y fomentar la comunicación abierta sobre los retos. Los empresarios deben fomentar un entorno positivo en el que se apoye la salud mental y se disponga de recursos como asesoramiento o formación para gestionar el estrés. A nivel personal, los trabajadores pueden beneficiarse de las técnicas de atención plena, priorizando el sueño, el ejercicio y la hidratación. La detección precoz del estrés y la adopción de medidas proactivas no sólo mejoran la moral, sino que también previenen accidentes y contribuyen al bienestar general en el lugar de trabajo.