

ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral es un desequilibrio asociado con los riesgos psicosociales.

Los **Riesgos psicosociales** son las condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo, con el contenido del puesto, con la realización de la tarea o incluso con el entorno, que tienen la capacidad de afectar al desarrollo del trabajo y a la salud de las personas trabajadoras.

En la actualidad, los riesgos psicosociales son una de las principales causas de **enfermedades** y de **accidentes laborales**.

Soluciones

Podemos estar estresados y no darnos cuenta, aquí te decimos cómo recuperar el equilibrio

- *Mide bien tú tiempo.*
- *Planea tus tareas.*
- *Repasa tus tareas del día.*
- *Deja un tiempo para pensar.*
- *Toma un descanso. Organiza tu lugar de trabajo.*
- *Evita distracciones*
- *Al final del día: Desconéctate del trabajo*

