

# ESTRÉS LABORAL

Iniciativas SST- Trabajo Remoto  
Salud Umaana

Elaborado por: UMAAN  
Consultor líder de contenido: Diego Loyola.  
Diseño y diagramación: futurelines.la  
Revisión: Raúl Uribe





# CÓMO SE CAUSA...

## CAUSAS

Algunas de las causas más comunes son:

- ❖ Exceso de trabajo
- ❖ Falta de claridad de las necesidades
- ❖ Plazos poco realistas
- ❖ Inseguridad laboral
- ❖ Sobrevigilancia
- ❖ Situación de aislamiento para el trabajo
- ❖ Condiciones inadecuadas para el cuidado infantil

## CONSECUENCIAS



Problemas de salud física y mentales



Desmotivación



Cansancio y agotamiento



Aumento de errores y accidentes



Discusiones y tensiones en el equipo



Problemas de sueño

# FATIGA PANDÉMICA



**7/10** peruanos han visto afectada su salud mental durante pandemia. Evaluemos cómo nos hemos sentido y de ser necesarios busquemos ayuda profesional.

Este es un término que seguro hemos escuchado en los últimos meses. Es una consecuencia directa de los cambios en nuestro **estilo de vida**. Es **antinatural** vivir apartados, sin contacto entre las personas y atemorizados por algo que no conocemos.

# TIPS Y RECOMENDACIONES

## 1 Realizar actividad física



Puedes practicar algún deporte como correr o montar bicicleta o simplemente salir a caminar.

## 2 Practicar técnicas de relajación



Prácticas como respiración profunda, meditación, yoga, taichi, etc.

## 3 ¡Escribe!



¿Alguna vez has hecho un diario antes? Escribir los sentimientos en papel es otra forma fácil de reducir el estrés laboral.

# TIPS Y RECOMENDACIONES

## 4 Conéctate con los demás



Somos seres sociales. Teniendo cuidado de limitar el contacto físico con personas extrañas, el hacer llamadas telefónicas, videoconferencias, entre otros puede ayudarte

## 5 Crea nuevas rutinas



Prueba cambiar la rutina y comenzar a realizar actividades que quizá antes no hacías.

## 6 Diálogo interno positivo



Trata de no pensar en lo que va a pasar. La angustia de pensar en el mañana puede hacer que pierdas la belleza del hoy.

# Umaan

## Conversemos

[go@umaan.la](mailto:go@umaan.la)

+51 936 944 908

## Conócenos

[www.umaan.La](http://www.umaan.La)

