

# Cómo manejar la tensión en el trabajo

*La tensión ocasionada por problemas, preocupaciones o cambios en la familia o en el trabajo pueden afectar su rendimiento en el trabajo. Los siguientes pasos pueden ayudarle a manejar esos períodos de mucha tensión.*

**Paso #1** Haga una lista de eventos o actividades que le provocan tensión:

- trabajo nuevo
- problemas en el hogar
- no tener suficiente tiempo para llevar a cabo su trabajo

**Paso #2** Identifique las formas que utiliza usualmente para manejar la tensión:

- ver televisión
- salir a caminar
- comer, fumar o beber

**Paso #3** Revise su lista y marque las respuestas que no le convienen porque son dañinas.

**Paso #4**

Tenga una lluvia de ideas; piense en tres ideas para resolver cada situación de tensión. Por ejemplo: Si no tiene suficiente tiempo para llevar a cabo su trabajo, ensaye las siguientes tácticas:

- Llegue más temprano al trabajo.
- Enumere las tareas en orden de importancia y trabaje en las tareas de mayor prioridad primero.
- Determine si está perdiendo tiempo en tareas que no son importantes o que son innecesarias.

**Parte de la tensión es inevitable. Aprenda técnicas para sobrellevarla...**

- Respire profundamente cinco veces.
- Haga ejercicio frecuentemente.
- Aprenda técnicas de relajación o meditación.
- Evite actividades que no sean buenas para su salud, como beber licor, fumar, usar drogas o comer en exceso.

