

Connect Care

Manejo del Estrés y Cambios en el Lugar de Trabajo

BY DR. ROGER HABER

El mes pasado analizamos los efectos del cambio. Este mes nos centraremos en el estrés y cambios en el lugar de trabajo. Marketplace ofrece talleres para empresas como la tuya: Work Life Growth Series (Series de Crecimiento de la Vida Laboral). Lo siguiente proviene de uno de esos talleres.

Es importante comprender por qué el cambio en el lugar de trabajo puede causar estrés. En la mayoría de los casos, los cambios que provocan estrés están fuera de nuestro control. Hay seis razones principales que producen estrés debido a los cambios en el lugar de trabajo.

1. **Confusión sobre roles y responsabilidades.**
2. **Temor a no poder afrontar nuevas demandas laborales.**
3. **Ansiedad causada por el miedo a lo desconocido: Qué seguirá?**
4. **Preocupación por la seguridad laboral.**
5. **Prevención ante nuevas relaciones laborales.**
6. **Una profunda sensación de malestar general.**

Tu capellán está allí para escucharte si experimentas alguno de estos factores estresantes. Puedes usar tu aplicación MyChap ahora mismo para enviar correos electrónicos, mensajes de texto, teléfonos o video chat con tu capellán para programar un horario para hablar sobre cualquier problema que puedas estar enfrentando.

No todo el mundo responde al estrés de la misma manera. Veamos algunas formas que quizás desees utilizar para controlar el estrés en tu vida:



**NO SABES CÓMO
SON REALMENTE
LAS PERSONAS
HASTA QUE
ESTÁN BAJO
MUCHO ESTRÉS.**

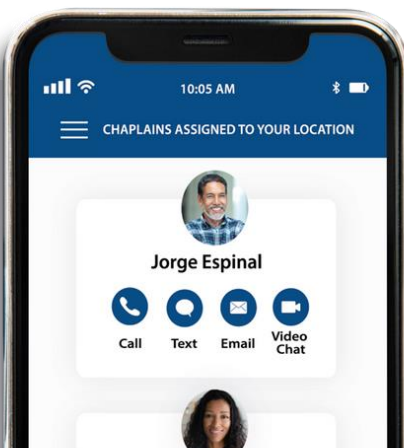
TIM ALLEN



- 1. Intenta minimizar la influencia de situaciones estresantes en tu salud física y emocional.** Apaga tu teléfono celular durante unas horas cuando no esperes llamadas urgentes. Pasa más tiempo con personas positivas y optimistas.
- 2. Intenta utilizar algún tipo de "planificador" y trabaja según un horario.** Separa tiempo suficiente para viajar. Intenta programar tareas desagradables en la mañana para no tener que pasar todo el día preocupándote por una reunión o actividad que no tienes ganas de realizar.
- 3. No asumas demasiadas obligaciones no laborales.** Evita ser un "sobrecargado". Se realista acerca de lo que puedes hacer con tu ya ocupada agenda.
- 4. Trata de evitar llevarte el estrés a casa. Intenta dejar tu trabajo en el trabajo.** Si te sientes presionado(a), comunícate con tu capellán. Es posible que él o ella pueda ayudarte.

- 5. Dedicar algo de tiempo a realizar cosas que te gusten.** Pasa tiempo con familiares y amigos haciendo algo divertido.
- 6. Realiza algunas técnicas de relajación** como respiración profunda, estiramientos y momentos de tranquilidad.
- 7. Intenta encontrar algo que te haga reír.** "Es la mejor medicina" y bajará el estrés.
- 8. Duerme lo suficiente.** No hacerlo nos vuelve irritables y menos productivos.
- 9. Intenta ser más positivo.** Los pensamientos negativos pueden causar ansiedad y empeorar el estrés.
- 10. Habla con un buen oyente.** Tu capellán está ahí para ayudarte. A veces, simplemente hablarle te ayudará a aliviar el estrés.

¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.



24/7 acceso a su equipo de ciudado personal a través de la aplicación MyChap

* gratis en su tienda de aplicaciones



Cómo Funciona



Ingrese el ID de ubicación de su empresa
ID:

121776



Seleccione un capellán para llamarle, enviarle un mensaje de texto, un correo electrónico o una video llamada directamente desde la aplicación.



Buscar recursos adicionales

Connect Care

Managing Stress and Workplace Change

BY DR. ROGER HABER

Last month we looked at the effects of change. This month we will focus on stress and workplace change. Marketplace offers workshops for companies like yours—Work Life Growth Series. The following comes from one of those workshops.

It's important to understand why workplace change can cause stress. Most often the changes resulting in stress are often beyond our control. There are six primary reasons why workplace change might cause stress:

1. **Confusion about roles and responsibilities.**
2. **Fear of not being able to meet new job demands.**
3. **Anxiety caused by the fear of the unknown—what might be next.**
4. **Uneasiness about job security.**
5. **Apprehension about new work relationships.**
6. **A heightened sense of general discomfort.**

Your chaplain is there to be a listening ear if you are experiencing any of these stressors. You can use your MyChap app right now to email, text, phone, or video chat with your chaplain to set up a time to talk about any issues you might be facing.

Not everyone responds to stress the same way. Let's look at some ways you might want to use to manage the stress in your life:



**“YOU DON'T
KNOW WHAT
PEOPLE ARE
REALLY LIKE
UNTIL
THEY'RE
UNDER A LOT
OF STRESS.”**

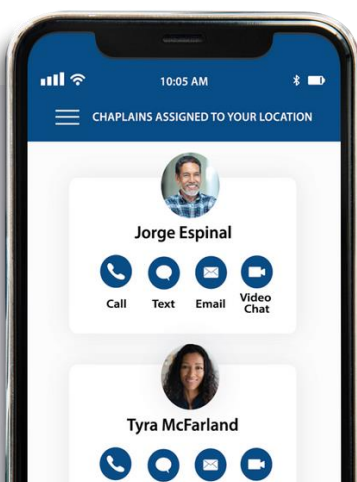
TIM ALLEN



1. **Try to minimize the influence of stressful situations on your physical and emotional health.** Turn off your cell phone for a few hours when you're not expecting urgent calls. Spend more time around people who are positive and optimistic.
2. **Try using some kind of "planner" and working from a schedule.** Allow ample time for travel. Try to schedule unpleasant tasks in the morning so you don't have to spend the entire day worrying about a meeting or activity you're not looking forward to doing.
3. **Don't take on too many non-work obligations.** Avoid being an "over booker." Be realistic about what you can do with your already busy schedule.
4. **Try to avoid bringing stress home with you.** Try to leave your work at the job. If you're feeling pressure, contact your chaplain. He or she might just be able to help.

5. **Spend some time doing things you like to do.** Spend time with family and friends doing something fun.
6. **Perform some relaxation techniques** like deep breathing, stretching and quiet time.
7. **Try to find something that makes you laugh.** "It is the best medicine" and it will lower stress.
8. **Get enough sleep.** Not doing so makes some of us irritable and less productive.
9. **Try to be more positive.** Negative thoughts can cause anxiety and make the stress worse.
10. **Talk to a good listener.** Your chaplain is there for you. Sometimes just talking it out will help relieve the stress.

Have you downloaded the MyChap App? Why not do that right now, and let your chaplain know how you'd like to connect? You can call, text, email, or video chat.



**24/7 access to your
Chaplain Team
via MyChap App**

*free in your app store



How It Works



Enter your company's
Location ID:

121776



Select a Chaplain to call, text,
email, or video chat directly
from the app.



Browse additional resources