

A decorative graphic consisting of several thick yellow lines that curve across the page. These lines terminate in large yellow circles of varying sizes. One line starts from the left edge and curves upwards to a circle in the top right. Another line starts from the left edge and curves downwards to a circle in the bottom right. A third line starts from the left edge and curves to a circle in the middle right. A fourth line starts from the left edge and curves downwards to a circle in the bottom right. A small cluster of thin yellow lines with tiny circles at their ends is positioned near the 'ast' logo.

**ast**

Aragonesa de Servicios  
Telemáticos

PrevenConsejos  
Septiembre 2017

# Riesgos psicosociales

¿Qué son 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.

## Síndrome post vacacional



Afecta al menos a un 30% de los trabajadores y es la sensación de falta de energía, de motivación o tristeza que se genera al incorporarse al trabajo.

Se positivo ante la vuelta, retoma el trabajo gradualmente, define prioridades, evita que la ira se te apodere, realiza actividades saludables y trata de levantarte más pronto de lo habitual los días anteriores.

## Síndrome del Burnout

Término que traducido al castellano significa “estar o sentirse quemado por el trabajo, agobiado, sobrecargado, exhausto”. Las principales causas pueden deberse desde el ambiente de trabajo (ruidos, calor, condiciones higiénicas, espacio...) por el conflicto de roles, relaciones interpersonales o conflictos con la tecnología.



¿Cómo combatirlo? Planifica tu trabajo gestionando el tiempo y priorizando, crea apoyo social dentro y fuera del trabajo, reconoce el estrés para que se puede tratar con efectividad, relájate con tiempo libre, mejora tu autoestima: cree en ti mismo, siéntete seguro y con confianza y comunícate de forma eficaz.

## ¿Qué es el estrés digital?

Es la ansiedad por combinar nuestra presencia en línea con la vida cotidiana y es producido por varios factores relacionados con los medios de comunicación, redes sociales, correo electrónico, el teléfono que no para de sonar, los muchos temas pendientes por terminar y todas las acciones que requieran nuestra atención.

Estudios muestran que las personas con un cierto número de seguidores en redes sociales suelen ser víctimas de una gran presión por mantener entretenida a su "audiencia" con el fin de aumentar su estatus y relevancia social.

Al ser bombardeados por tantos estímulos a causa del Internet, tratamos de enfocarnos en todo lo que está pendiente al mismo tiempo, lo que produce cambios en la química y estructura cerebral; lo curioso es que nuestro cerebro se vuelve adicto a recibir múltiples hilos de información.



(Autor: Karlos Betancurt)

## Tips para desintoxicarse del estrés digital:

### Evita las redes sociales en horas de trabajo

No contestes al momento. Mostrar tu disponibilidad al momento además distraer y das paso a que todos te quiten tu valioso tiempo.

Tu vida no es una novela barata, no publiques todo lo que te ocurre. Si a alguien le interesas que pregunte.

Si encuentras algo interesante archívalo en tus favoritos, para leerlo en otro momento.

Si vas a realizar dos tareas a la vez, procura que sean similares para terminar más rápido.

Ten en orden y con limpieza el área donde laboras ya que eso permite un flujo cerebral favorable.

“La tecnología es una maravillosa herramienta pero no debe interrumpir tu vida.”



