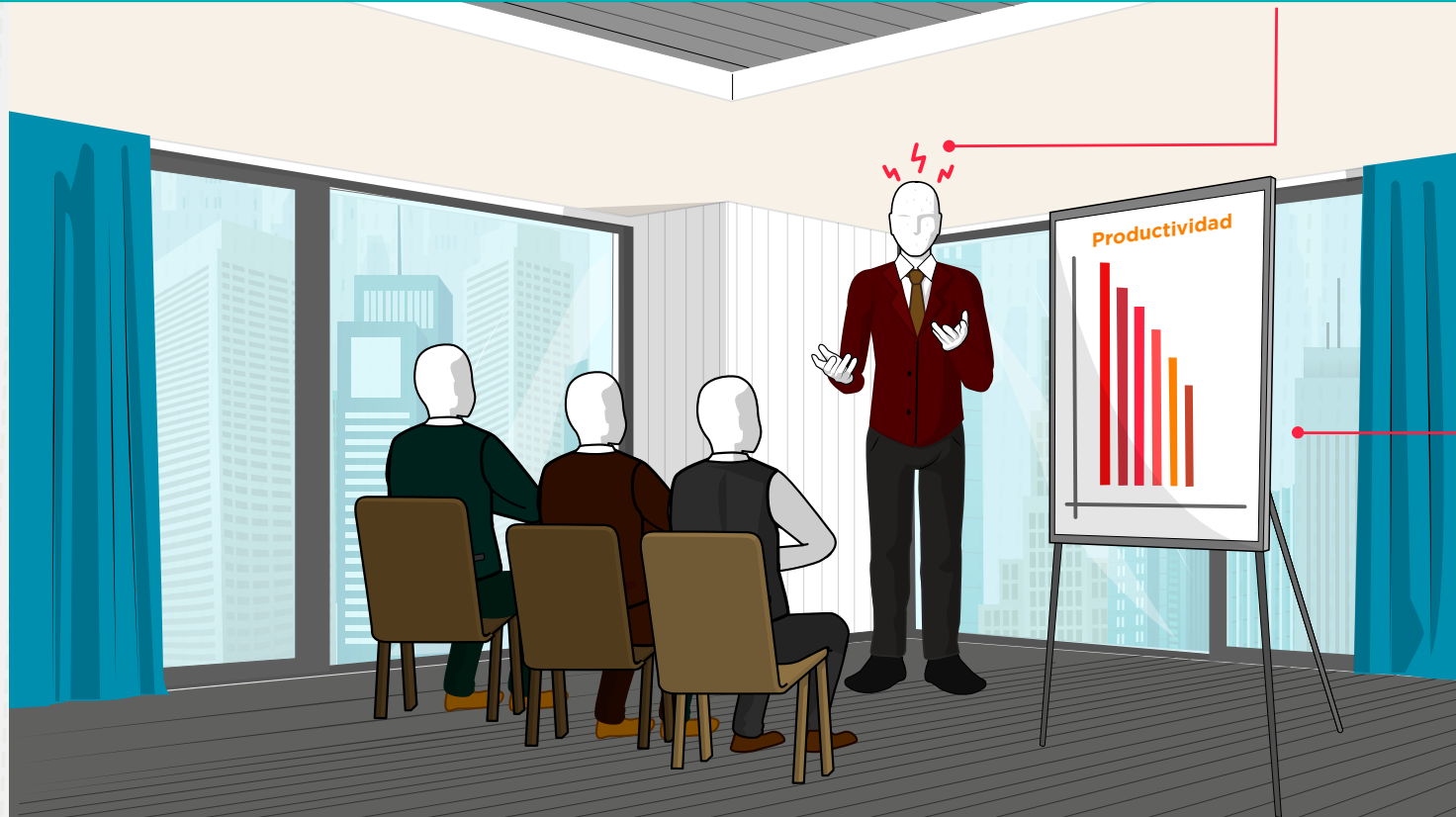




Dentro de cualquier sociedad u organización, existen factores que pueden generar **estrés** en sus integrantes, por lo que un líder deberá desarrollar nuevas estrategias para responder adecuadamente al mismo.

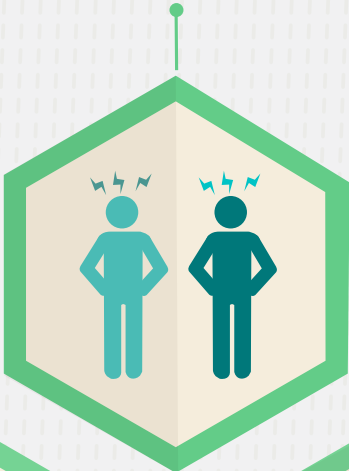


A pesar de que el estrés laboral es un fenómeno complejo, puede definirse como una experiencia personal en la que se tiene la sensación de amenaza y de saturación mental o física. **Esto afecta la salud propia y al desempeño laboral**, ya que se relaciona directamente con la baja productividad.

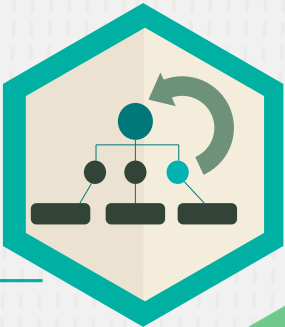


Algunos de los **detonadores** más comunes del estrés pueden ser:

Conflictos personales de los colaboradores.



Los cambios dentro de la organización.



La remuneración inadecuada.



La sobrecarga de trabajo.



La planificación poco eficiente.



Entre otros.



Como líder, es necesario analizar, prevenir y controlar estos factores a través de las siguientes acciones:

Categoriza los detonadores que generan estrés en agudos, crónicos, diarios o catastróficos; dependiendo de sus características.

Comunica las demandas organizacionales como retos y oportunidades en lugar de como amenazas.

Busca recursos o mejora los existentes para aumentar el bienestar de los empleados.

Haz siempre lo correcto y lo justo para todos los colaboradores, buscando el bien común.

Promueve un clima emocional y afectivo positivo.

Realiza retroalimentaciones cálidas, respetuosas y claras, de forma constante.

Inculca la toma colectiva de decisiones.

Promueve la calidad de vida laboral, individual y colectiva.

