

# EL ESTRÉS LABORAL



PERÚ

Ministerio  
de Educación



BICENTENARIO  
PERÚ 2021

# A.- ¿Qué es estrés laboral?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como “... la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación<sup>1</sup>”.



## ¿Sabías que...?



57.2% de trabajadores/as en Lima sufre de estrés<sup>2</sup>.



El estrés en niveles adecuados (también llamado eutrés) nos permite cumplir las metas que nos trazamos.

<sup>1</sup> OMS (2004)

<sup>2</sup> INSM (2021)

# B.- ¿Cómo reconocer el estrés laboral?

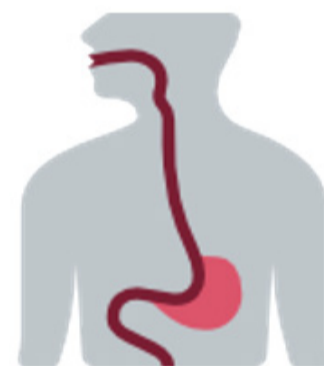
## Señales de alarma

- Te sientes cada vez más angustiada/o e irritable.
- Te sientes cansada/o, deprimida/o e intranquila/o.
- Tienes dificultad para relajarte o concentrarte.
- Presentas dificultades para pensar con lógica y tomar decisiones.
- Disfrutas menos tu trabajo y te sientes menos comprometido con este.
- Presentas dificultades para dormir.

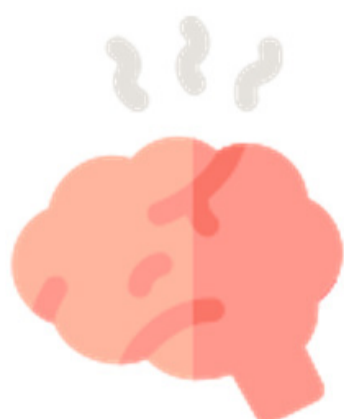
**Toma especial atención si tienes factores de riesgo o enfermedades crónicas como:**



Cardiopatías



Trastornos  
digestivos



Dolores de  
cabeza



Tensión  
arterial  
aumentada

...En estos casos se recomienda que consultes con un médico.

## Lo que les pasa a muchas/os docentes:

- “En la comunidad no llega el internet”, “Los estudiantes no cuentan con computadora, ni tabletas”.
- “Desde que comenzó la pandemia muchos de mis estudiantes tienen mal rendimiento... quizás no estoy haciendo bien mi trabajo”.
- “Trabajo sin parar y siento que nunca es suficiente”.
- “Tengo que pensar en el almuerzo del día y también atender a mi familiar enferma/o mientras me ocupo de mis responsabilidades como docente”.
- “No sé manejar la tecnología y me cuesta mucho aprender”.
- “Mi casa es pequeña, vivo con mis hijos, esposo y padres y me es difícil encontrar un lugar adecuado para trabajar”.
- “Las familias de mis estudiantes me escriben en cualquier momento del día”.

**¿ Y tú te sientes o te has sentido de esta manera?**



**Si la respuesta es sí, veamos qué puedes hacer...**

## C.-

## ¿Qué puedes hacer?



### 1.- **Identifica los síntomas.**

Recuerda que el primer paso para sentirse mejor es detectar el problema y sus características.

### 2.- **No te juzgues.**

Es normal sentirse recargada/o por la situación de la pandemia. Todo ha cambiado y aún estamos aprendiendo a manejarnos en este contexto. Recuerda que todos estamos pasando por un momento difícil y tú estás haciendo las cosas lo mejor que puedes.

### 3.- **Comunica lo que te está pasando.**

Habla con tus colegas, coordinadores o directores acerca del estrés que estás pasando. Si sientes vergüenza es importante que sepas que ellas y ellos también pueden estar experimentando lo mismo, y buscar apoyo es uno de los primeros pasos para encontrar soluciones.

### 4.- **Busca redes sociales de apoyo.**

Acércate a tus colegas, amistades y la familia, a través de las redes sociales y otros medios para compartir con ellas/ellos y comunicarles cómo te estás sintiendo.

- 5. Identifica las cosas que te están causando estrés.**  
.- Hazlo junto con tus colegas, coordinadores o directores para encontrar juntos una solución.
  
- 6. Identifica las cosas sobre las que no tienes control.**  
.- Haz lo mejor que puedas con los recursos que tienes a tu disposición. Planifica y organiza tu semana y tu día, utilizando herramientas como horarios, agendas, libretas de notas. De esta manera tendrás más control sobre lo que puedes hacer y dejarás ir aquello sobre lo que no tienes control debido a la situación de pandemia.
  
- 7. Planifica los recursos que necesitarás para “crear” tu espacio de trabajo en casa.**  
.- ¿Dónde hay menos ruido?, ¿cuál es la mejor zona de conexión wifi?, ¿tienes la iluminación necesaria?, ¿la silla y mesa que usarás son las más adecuadas? Sin embargo, no te presiones por tratar de convertir tu casa en el espacio ideal. Todas/os sabemos que por la pandemia nuestro trabajo tiene limitaciones. ¡Que esto no se convierta en una fuente de estrés para ti!

## D.-

## Consejos para manejarlo

Por último, toma en cuenta los siguientes consejos dentro de tu rutina diaria:

- Mantén un horario regular para descansar, tomar tus alimentos y finalizar tu jornada laboral.
- Incluye descansos durante la jornada laboral para realizar pausas activas y estiramientos.
- Elabora una lista de tareas en orden de prioridad e intenta resolverlas una por una. Puede ser necesario decir “no” a algunas tareas no urgentes.
- Regálate al menos 10 minutos diarios para ti misma/o.
- Agenda espacios para conversar con familiares y amigos.
- Pasa tiempo al aire libre, ya sea para ejercitarte o relajarte. No olvides realizar actividades de goce y disfrute. Y si no puedes realizarlas fuera de la casa, hazlas dentro de tu casa!
- Incluye en tu rutina acciones de autocuidado: ejercicio físico, meditación o relajación, una alimentación saludable que incluya frutas y verduras. Bebe una cantidad adecuada de agua diariamente.



**Y recuerda...** Si te cuesta seguir tu cronograma y resolver sus tareas, no te critiques o juzgues...**¡Inténtalo mañana!**

## Referencias

---

Leka, S., Griffiths, A., Cox, T. (2004) La organización del trabajo y el estrés. OMS.

[https://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1](https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1)

Lizama, N. (30 de enero de 2021) ¿Cómo repercutió el estrés laboral crónico en los peruanos y cómo afectará la nueva cuarentena? El Comercio.

[¿Cómo repercutió el estrés laboral crónico en los peruanos y como afectará la nueva cuarentena? | Coronavirus | Pandemia | Estrés laboral | Trabajo remoto | desempleo | Cuarentena | COVID-19 | nczg | LIMA | EL COMERCIO PERÚ](#)

Instituto Nacional de Salud Mental (10 de junio de 2021) Nota de prensa N°021

<https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2021/021.html>

\*Esta cartilla ha sido elaborada en base a un documento trabajado por el grupo de psicólogos y psicólogas de ACEI.





PERÚ

Ministerio  
de Educación

Calle Del Comercio 193, San Borja  
Lima, Perú

Teléfono: (511) 615-5800

[www.minedu.gob.pe/teescuchodocente](http://www.minedu.gob.pe/teescuchodocente)