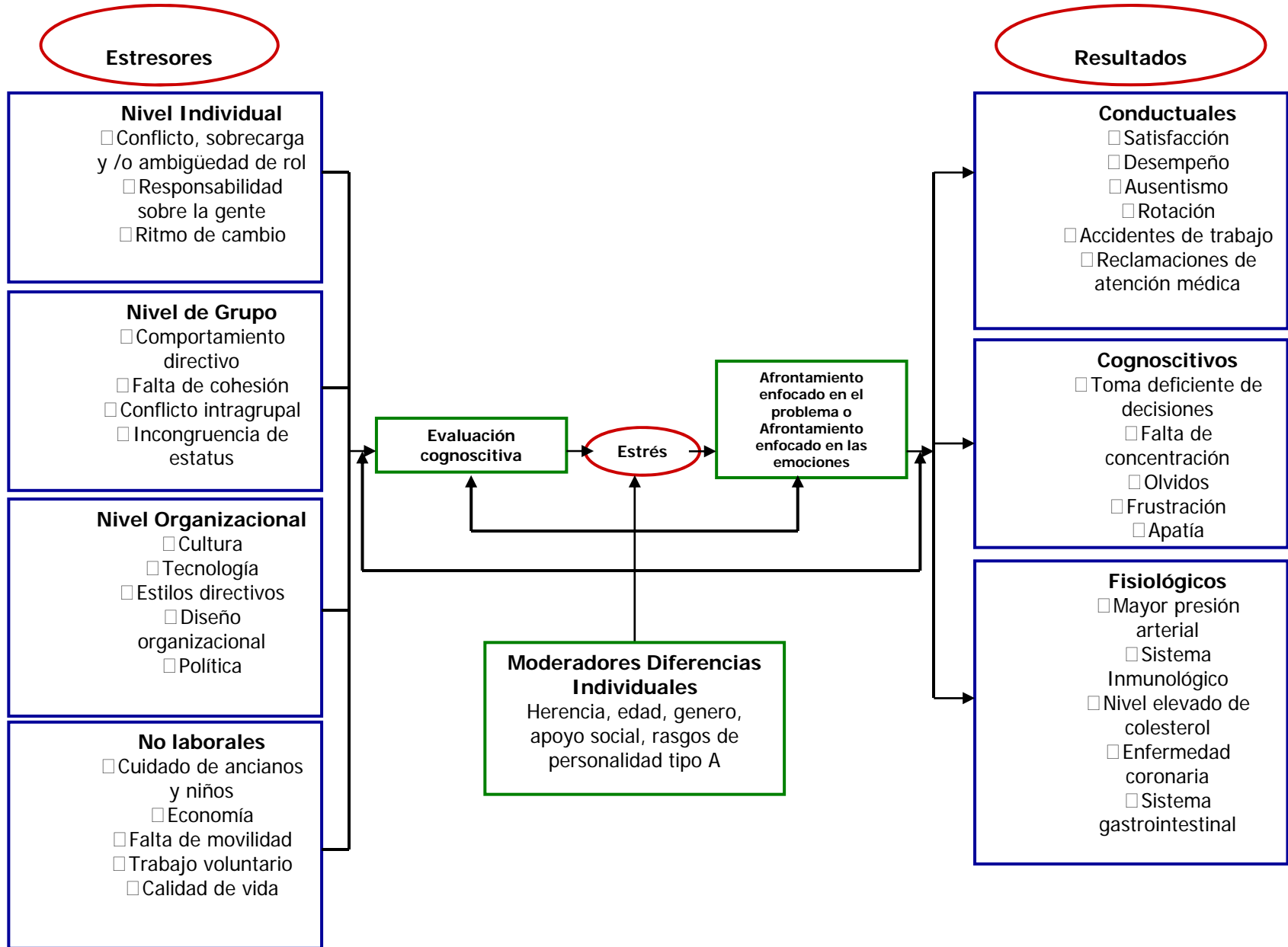
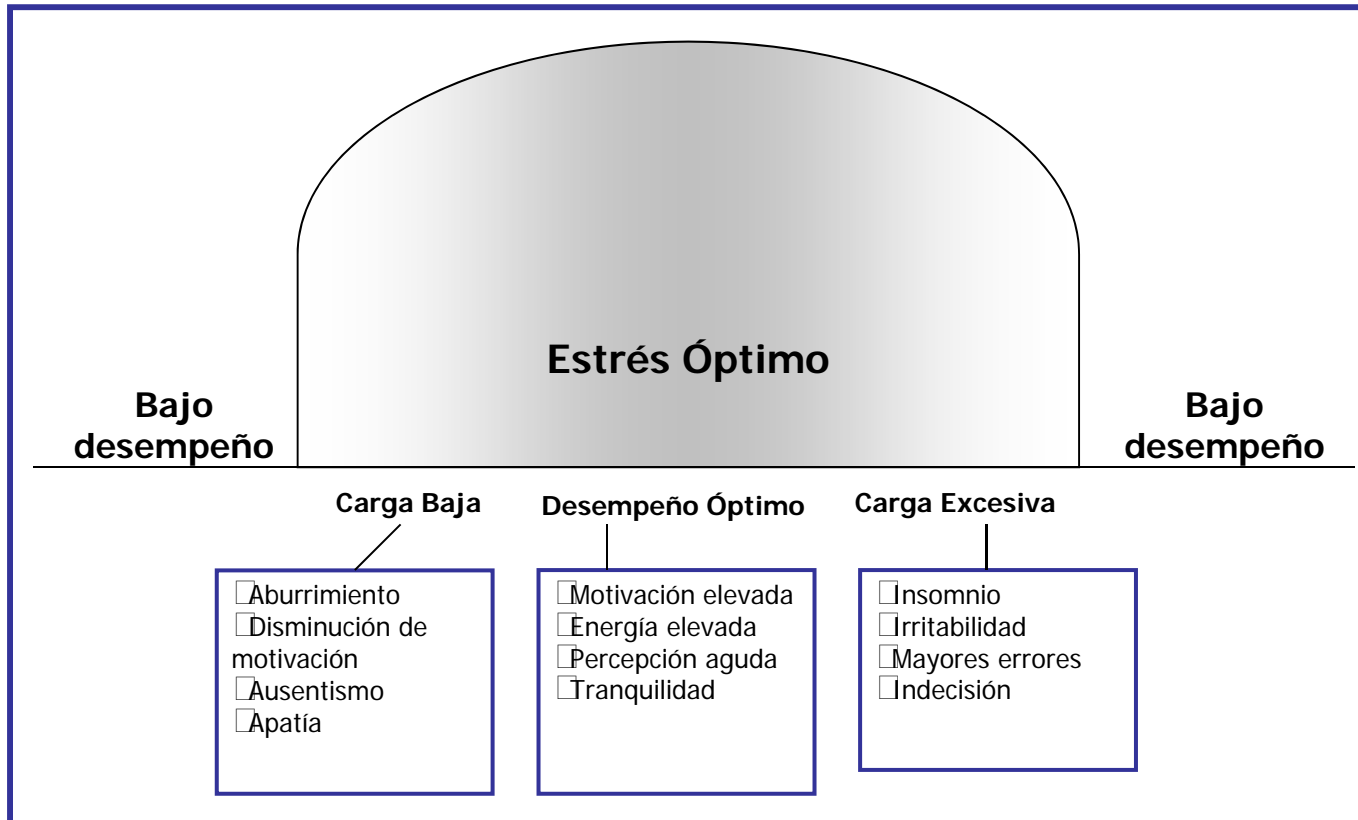


Modelo de estresores, estrés y resultados



Continúo de carga baja y excesiva



Que hacer Organizacionalmente para evitar o controlar el estrés?

Primero reconocer que existe, segundo no dejar pasar señales que envían los empleados y tercero general programas que diseñarse para:

1. Identificar y modificar los estresores laborales
2. Instruir a los empleados para que modifiquen y entiendan el estrés y sus efectos.
3. Proporcionar apoyo a los empleados para que enfrenten el efecto negativo del estrés.

Algunos programas y correctivos organizacionales

- Programas de capacitación para manejar y afrontar el estrés.
- Rediseñar el trabajo para reducir al mínimo los estresores.

- Modificar el estilo directivo de modo que incluya más apoyo y preparación para ayudar a los trabajadores a alcanzar sus metas.
- Horarios laborales más flexibles y prestar atención al equilibrio entre trabajo y vida y necesidades, como el cuidado de los hijos y los adultos mayores que vivan en casa.

- Mejores prácticas de comunicación y formación de equipos.
- Mejor retroalimentación sobre el desempeño del trabajador y las expectativas de la dirección.