

CAPACITAN SOBRE MANEJO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD

Trabajadores del PECH son prioridad en salud y seguridad laboral

Una charla de capacitación con el objetivo de mejorar la salud mental, sobre el manejo del estrés y la ansiedad, se desarrolló en el auditorio de la sede central del Proyecto Especial CHAVIMOCHIC (PECH), dirigido a todos los trabajadores de ésta instalación, informó el Ing. Edilberto Ñique Alarcón, Ph.D., gerente de la irrigación liberteña.

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) predice que en los próximos años el estrés será la principal causa de incapacidad laboral”, refirió el Psicoterapeuta y Neuropsicólogo Clínico Dr. Heber Cabanillas Julca. Entre las causas del estrés laboral y la ansiedad tenemos: la sobrecarga laboral, las condiciones del lugar de trabajo, las relaciones empleado/empleador(mobbing) o acoso laboral, las relaciones interpersonales (empatía, persuasión, asertividad, la escucha y la confianza, y la falta de confianza en sí mismo), aseveró el conferencista.

Existen técnicas para enfrentar el estrés y la ansiedad: mirar las causales, identificar el asunto que lo causa, buscar el fondo del trasfondo, labor preventiva en torno al trabajo, mejorar la calidad de vida de los trabajadores, mejorar la salud física y cuidar el ambiente laboral.

Cabanillas Julca expresó que entre las técnicas para sobrellevar estos casos está: respiración profunda, detención del pensamiento, ensayo mental, regulación del pensamiento, razonamiento lógico, educación emocional y el entrenamiento asertivo.

Esta actividad de capacitación estuvo a cargo del Área de Seguridad y Salud en el Trabajo del PECH (ASST – PECH). Tanto el expositor como los participantes expresaron su satisfacción por los contenidos y exposición, así como las diversas intervenciones de los concurrentes.

