



Company Name: _____ Job Site Location: _____
 Date: _____ Start Time: _____ Finish Time: _____ Foreman/Supervisor: _____

Topic 45: Stress in the Workplace

Introduction: We live in a fast-paced society that prides itself in an honest hard day's work. However, in this new society it is not uncommon to work longer hours, deal with extremely competitive pressures, drive farther to work, and be equally busy on the weekend and evenings. All of these pressures and time restraints, if left unchecked, can create a stress filled life which may spill over into the workplace. There are several physical hazards associated with excess stress.

Medically, you can suffer from:

- High blood pressure
- Headaches



- Ulcers
- Digestive Disorders



- Insomnia
- Fatigue



Psychologically, you can suffer from:

- Anger, frustration and irritability
- Impatience and worry



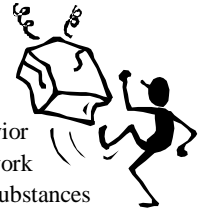
- Reduced self-confidence
- Addictive behavior

Occupational Hazards: The following occupational hazards can result due to stress:

- Developing nervous habits (i.e. nail-biting)
- Obsessive compulsiveness
- The inability to get along with others
- Accidents due to loss of concentration
- Propensity toward vulgarity and/or violence



- Exceptional irritability and irrational behavior
- Loss of concentration and apathy toward work
- Abusing drugs, alcohol, or other sedating substances
- Over competitiveness resulting in a negative work atmosphere
- Being rushed and never completing the task completely or correctly



How to Handle Stress: The good news is that even in this fast paced competitive workplace, stress can be handled. The following are some common sense guidelines to help cope with stress.

- **Sharing your stressful situation** with a good friend, spouse, or co-worker may help to relieve stress.
- **Do not make** dramatic lifestyle changes in the midst of a stressful situation. Your decision may increase instability of your situation and your judgment is often impaired by the stress.
- **Always take time** to eat and avoid working several days without a day off. Try to take a time off, even if it is brief. Often times, by simply removing yourself from the stress for a couple of days, one may gain a positive perspective.
- **Get enough exercise**, sleep, and maintain a proper diet. Even during stressful and busy times, take time to eat (breakfast, lunch, and dinner) and prioritize your day such that you schedule a good night of sleep.
- **Practicing deep breathing** or other relaxation techniques.
- **Avoid addictive substance.** It is not uncommon for people to turn to legal and illegal substances to aid in tension relief. Under stress it becomes easy to abuse such substances, which may lead to addiction.
- **When possible**, delegate your workload at work and at home. Remember that no one can do everything.
- **Avoid caffeine** and other stimulating substances.
- **Prioritize and plan** your day (including an end time). Your work will always be there in the morning☺.



Work Site Review

Work-Site Hazards and Safety Suggestions: _____

Personnel Safety Violations: _____
 Material Safety Data Sheets Reviewed: _____ (Name of Chemical)

Employee Signatures:

(My signature attests and verifies my understanding of and agreement to comply with, all company safety policies and regulations, and that I have not suffered, experienced, or sustained any recent job-related injury or illness.)

Foreman/Supervisor's Signature: _____

These guidelines do not supercede local, state, or federal regulations and must not be construed as a substitute for, or legal interpretation of, any OSHA regulations.



Nombre de Compañía: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

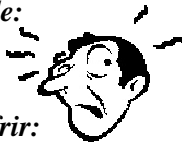
Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 45: Estrés En El Trabajo

Introducción: Nosotros vivimos en una sociedad que se enorgullece, a uno mismo, en un honesto día de trabajo. Pero, en esta sociedad nueva, no es raro de trabajar horas prolongadas que pueden ser extremadamente competitivas, viajar más al trabajo y ser igualmente ocupado en el fin de semana y noche. Todas estas presiones y tiempos cortos pueden crear estrés que puedes llevar a tu trabajo. Hay algunos peligros psicológicos asociados con estrés excesivo.

Medicamente, puedes sufrir de:

- Presión alta
- Dolor de cabeza
- Úlceras
- Desordenes digestivos
- Insomnio
- Fatiga



Psicológicamente, Puedes sufrir:

- Enojo, frustración
- Impaciencia o preocupación
- Reducción de confianza
- Comportamiento adictivo



Peligros Ocupacionales: Los siguientes peligros ocupacionales pueden resultar por el estrés:

- Accidentes causados por pérdida de concentración
- Apurarse y nunca completar la tarea o estar incorrecta
- Resultando sobre competitivas en una atmósfera negativa
- Abusar drogas, alcohol, u otras sustancias sedantes
- Pérdida de concentración y apatía al trabajo
- Compulsiones obsesivas
- La inhabilidad de llevarte bien con otros
- Propenso a la vulgaridad y/o violencia
- Hábitos nerviosos



Como Manejar El Estrés: Las buenas noticias son que hasta en los lugares rápidos y competitivos, el estrés puede ser manejado. Los siguientes puntos son algunos puntos de sentido común que ayudan a manejar el estrés.

- Compartiendo tus presiones con un buen amigo, esposa o compañero de trabajo puede ayudar a aliviar la presión.
- No hagas cambios de vida dramáticos en medio de una situación estresante, tu decisión puede elevar la inestabilidad de tu situación.
- Siempre toma tu tiempo para comer y evita trabajar muchos días sin un día libre. Trata de tomar un descanso, aunque sea corto.
- Ejercítate lo suficiente, duerme y mantiene una dieta balanceada. Asta en los días mas presionados, toma tu tiempo para merendera, comer y cenar.
- Practica de respiración profunda u otras técnicas.
- Evita sustancias adictivas. No es raro que la gente convierta las drogas legales a ilegales para aliviar la tensión.
- Cuando sea posible, delega tu tarea de trabajo a tu casa. Recuerda que uno no puede hacer todo.
- Evita la cafeína y otras sustancias simultaneas.
- Prioritiza y planea tu día con horarios. Tu trabajo siempre estará ahí en la mañana☺.



Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Hoja informativa de Material de Seguridad Revisada: _____ (nombre de químico)

Firma de Empleado:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

Firma de Forman/Supervisor: _____

Esta pauta no reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA. Información de primeros auxilios proveído es intentado ser general en naturaleza y es sobre las "mejores disponible" pautas. Ningún resultado general o específico es representado o garantizado.