

empleo.com

¿Cómo aplicar a las ofertas que aparecen en esta página?

- 1 Ingrese a: www.empleo.com
- 2 Ubique la casilla de búsqueda por código

Búsqueda de anuncios de Empleo por código

LA NACIÓN

BUSCAR

- 3 Ingrese el código EE que aparece en la oferta. Ejemplo:

IMPORTANTE EMPRESA REQUIERE

con experiencia Preferiblemente en roses, mínimo de 1 años de vida al Apartado 527

EE-6050

Gerente Agrícola

Recuerde anteponer EE al número de la oferta.

- 4 Recuerde que la forma más efectiva de aplicar a estas ofertas es: ingresar a empleo.com y enviar su curriculum.



Casos de éxito

El empleo.com ha sido para mí, una herramienta de gran ayuda en la búsqueda de oportunidades de trabajo. He obtenido dos excelentes

BENEFICIO PARA EL EMPLEADO

El manejo adecuado del estrés laboral

➡ El nivel óptimo de preocupación hace más productivo al trabajador



Ximena Alfaro M.
ximenaalfaro@nacion.com

Uno de los factores inevitables a los que se exponen los trabajadores es al estrés laboral.

Desde esta perspectiva, el estrés no se debe definir como una enfermedad, ya que es un punto para controlar sus consecuencias más importantes: pérdida de la salud y baja productividad.

La especialista en recursos humanos, Sonia Gómez, dijo que un nivel óptimo de preocupación en el trabajo hace del colaborador una persona más productiva.

El supervisor del personal debería procurar que sus trabajadores tengan un nivel adecuado de preocupación, para mantenerlos alerta y dispuestos a reaccionar rápidamente y de una manera eficaz ante los problemas.

"Cuando el empleado administra un nivel manejable de estrés, mantiene afinados sus sentidos y



El exceso de trabajo puede llevar a un empleado a la depresión. ARCHIVO

se fortalece su desempeño", explicó la especialista.

"Está más atento a cumplir con las metas, a realizar aportes para el trabajo en equipo y no se resiste al aprendizaje de nuevas técnicas de trabajo", agregó.

Nivel adecuado. Encontrar el nivel adecuado de estrés que debe manejar su personal es una de las tareas que pueden tener a cargo los em-

pleadores.

Sin embargo, Gómez insistió en que todo depende del tipo de trabajador y del ambiente laboral.

"El supervisor puede controlar el ambiente de trabajo y con su influencia, aumentar o disminuir el nivel de estrés laboral", manifestó Gómez.

Además, la especialista recomendó evitar las largas jornadas de trabajo que agoten al empleado, la

RECOMENDACIONES

¿Cómo manejar el estrés laboral?

1. Elabore una lista de sus tareas por orden de importancia y establezca un horario para ejecutarlas antes de comenzar cada jornada de trabajo.
2. Tome pequeños descansos con regularidad a lo largo del día para realizar una relajación breve, levantándose de la silla y realizando ejercicios de estiramiento.
3. Mantenga una buena postura de trabajo y controle periódicamente que no esté tenso.
4. Consuma alimentos sanos, frutas y mucha agua, limite la digestión de estimulantes y toxinas que lo pueden alterar.
5. Es importante controlar los tiempos de descanso y es recomendable acostarse por lo menos media hora antes de lo habitual, para así poder levantarse 15 minutos más temprano.

sobrecarga de funciones o tareas por persona y la indeterminación en el proceso de comunicación institucional.

"Lo ideal es que los encargados observen al trabajador, conversen fluidamente con él y sepan planificar, ajustar y medir resultados.

Lo que se busca es mantenerlo y disponerlo para que utilice al máximo sus capacidades", puntualizó Gómez. ■