



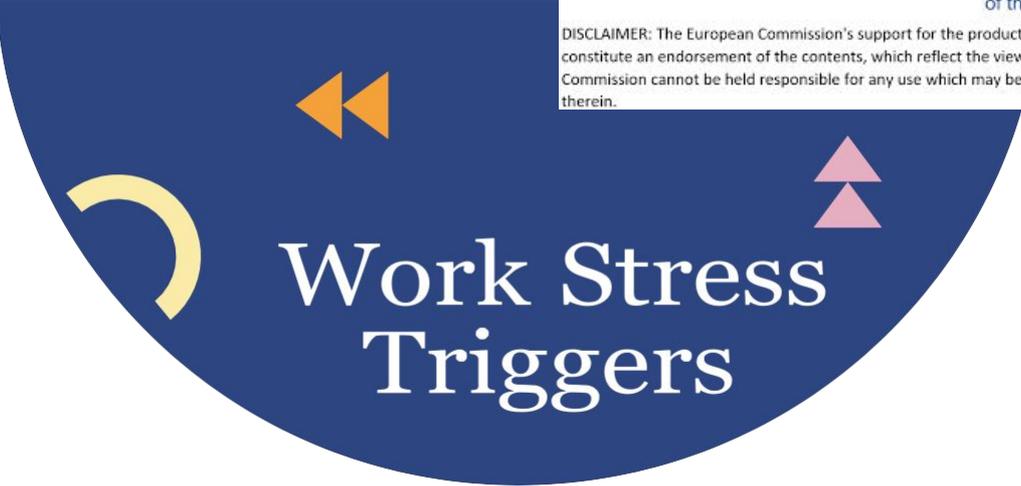
Work Stress Triggers

¿Te identificas en alguno de los siguientes casos?

Observa los diferentes factores de estrés que experimenta cada personaje. ¿Cuáles fueron los más desagradables para ti?

Haz clic en la casilla situada junto a los desencadenantes de tu estrés

- Posibilidad de agresión.
- Congestión de tráfico.
- Riesgo de llevar grandes sumas de dinero.
- No saber lo suficiente sobre cómo se gestiona la empresa.
- No hay posibilidad de sugerir cambios de trabajo.
- Horas punta de trabajo.
- Que te pregunten sobre horas de bus u otros servicios
- No se reconoce el buen trabajo.
- Los pasajeros quieren cambio.
- Falta de seguridad laboral.
- Menos ayuda de los inspectores.
- Mal trato por parte de los pasajeros.
- Problemas para relajarse en casa.



Work Stress Triggers

- Exámenes médicos de empresa irregulares
- Problemas para dormir.
- Adaptación del estilo de vida al trabajo por turnos.
- Dificultades con la familia debido a las largas jornadas de trabajo.
- Preocupación por mala salud.
- Aprenderse las rutas.
- Feedback del supervisor.
- Barrera lingüística con clientes extranjeros.
- Mala relación con los compañeros.
- Informar de un problema a mi supervisor.
- Espacio de trabajo y transporte sucios.
- Que haya un cambio de horario inesperado.
- No tener suficiente descanso durante el día.
- Preocupación por contagiarte de alguna enfermedad de los pasajeros.
- Cuando tengo que sustituir a un compañero.
- El ruido en el transporte.



DISCLAIMER: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Work Stress Triggers

Observa cómo te sientes cuando estás bajo presión, y explora cómo afecta a tu felicidad y a tu eficacia.

¿Hubo un nivel medio de presión en el que fuiste más feliz y rendiste mejor?
