

TEMA: El estrés en el trabajo.

Verbos

- Combatir el estrés
- Manejar el estrés.
- (no) Rendir en el trabajo.
- Tener mucho/poco volumen de trabajo.
- Paliar el estrés/Reducir el estrés
- Abusar del trabajador.
- No conciliar la vida familiar.
- Ignorar el estrés.
- Buscar ayuda.
- Tener sensación de fracaso.
- Afrontar nuevos desafíos.



Foto: www.infosalus.com

Estrés laboral

Nombres

- Picos de estrés
- Estrés positivo o negativo.
- El rendimiento laboral.
- Absentismo laboral
- Flexibilidad laboral.
- Jerarquía laboral.
- Estrés prolongado.
- Falta de energía o concentración.
- El nivel de estrés.

Expresiones idiomáticas

- Recargar tus baterías.
- Tomarse un respiro.
- Desconectar de todo.
- Estar quemado/a en el trabajo.
- Estar saturado/a de trabajo.
- Pasar la noche en vela.

Síntomas

- Tener ansiedad.
- Tener dolor de cabeza.
- Dolor en el pecho.
- Problemas de sueño.
- Falta de apetito sexual.