

## **Gi Group Holding analiza las estrategias para no estresarse en Navidad en el entorno laboral**

### **Organización y planificación, establecer límites o delegar responsabilidades son, según Gi Group Holding, algunas estrategias para reducir el estrés laboral que provoca el cierre de año en el trabajo**

El fin de año en el mundo laboral suele estar relacionado con el cumplimiento de los objetivos y las metas de las compañías, las evaluaciones de desempeño personal, nuevas contrataciones, elaboración del plan y presupuestos del próximo año y otra multitud de tareas que desembocan en una sobrecarga de trabajo, unido a una gran presión por tener que cumplir con plazos muy ajustados.

Todo esto, genera en los trabajadores ansiedad y estrés, a lo que se une el agotamiento físico y mental de final de año. En este sentido, Gi Group Holding, multinacional que ofrece soluciones 360º de RR.HH, ha elaborado un listado de 5 consejos para encarar el último mes del año de una forma más liviana, y así reducir el estrés laboral de esta época:

**Organización y planificación.** Estas dos premisas son clave para enfrentar el caos laboral de final de año. Es importante tomarse el tiempo necesario para planificar y dar prioridad a las tareas más importantes, para ello, se puede hacer una lista de actividades pendientes, establecer metas realistas y distribuir las responsabilidades de manera equitativa entre los miembros del equipo. Contar con una planificación adecuada puede ayudar a evitar la sensación abrumadora de tener demasiado por hacer.

**Establecer límites.** Aceptar tareas extra puede ser tentador, sobre todo en esta época del año, pero es crucial evaluar la carga de trabajo que se puede soportar e informar cuando no sea posible asumir más responsabilidades. Establecer límites contribuye a mantener el bienestar mental y evitar la acumulación excesiva de estrés.

**Delegar responsabilidades.** Trabajar en equipo es necesario y esencial durante los periodos de alta demanda. Para ello, delegar responsabilidades a los compañeros de trabajo puede aliviar la carga individual y asegurar que todas las tareas se completen de forma eficiente. En este sentido, la comunicación dentro del equipo es clave para garantizar que se cumplan las expectativas y los plazos.

**Descansar cuando sea necesario.** Aunque pueda parecer contradictorio, tomarse un tiempo para descansar y cuidar de uno mismo es fundamental durante los momentos de estrés. Además, fortalecer lazos con compañeros mediante actividades conjuntas o pasar tiempo de calidad juntos puede ser una excelente manera de relajarse y mantener la calma y la claridad mental.

**La comunicación es fundamental.** Comunicarse tanto con los superiores como con los compañeros es esencial. Si se siente que la carga de trabajo es excesiva o se necesita apoyo adicional, no hay que dudar en compartir esta información con un superior. Así, se podrán establecer objetivos realistas que ayudarán a conseguir las metas y expectativas de la compañía sin inconvenientes. Además, se podrán encontrar soluciones que pueden resultar beneficiosas tanto para los empleados como para la compañía.

Conseguir frenar el estrés laboral de fin de año implica una combinación de organización, comunicación y autocuidado. Al implementar estas estrategias, se conseguirá manejar mejor la carga

de trabajo y, de una manera más eficiente, se podrán establecer límites y cuidar del bienestar para poder sobrellevar mejor el cierre de año laboral de forma exitosa. Es importante recordar que la salud mental es una prioridad, y adoptar medidas conscientes para cuidarse a uno mismo y a sus compañeros puede transformar el entorno laboral, permitiendo abrazar el nuevo año con energía renovada y una perspectiva positiva.

**Datos de contacto:**

Asunción  
Trescom  
610085559

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Madrid](#) [Recursos humanos](#) [Psicología](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>