



LA ANSIEDAD LLEVADA A FOBIA AL TRABAJO

Los miedos, lejos de curarse solos, si no son evolutivos (es decir, miedos que es normal que aparezcan en determinadas etapas del ciclo vital), tienden a cronificarse, haciéndose cada vez más intensos, y esto es lo que suele ocurrir con el miedo al trabajo o ergofobia que, además de causar un intenso malestar a la persona que lo padece, puede tener importantes consecuencias en el ámbito laboral, personal, social y familiar si no se detecta y trata a tiempo.

A continuación, te ofrecemos unos consejos que te ayudarán a superar tu miedo irracional a ir al trabajo, y te explicamos en qué consiste el tratamiento más eficaz de este tipo de fobia:

Detectar el problema, comprenderlo, y normalizarlo: si padeces ergofobia o miedo al trabajo, según tus vivencias y características personales, la ansiedad que sufres es comprensible, lo que no implica que debas permanecer en ese estado, sino que este primer paso de concienciación y comprensión del problema te ayudará a perder el miedo al miedo, y a saber que tiene solución.

Aprende técnicas de relajación, como el yoga o la meditación, que te ayuden a enfrentarte a tu miedo a acudir a tu empleo y a controlar la ansiedad anticipatoria.

Elabora una 'tarjeta con instrucciones para afrontar el miedo': en ella escribe qué deberías decirte antes, durante, y después de afrontar la situación temida, así como mensajes para afrontar una situación difícil o un posible altercado durante la misma.

Exponerte a tu miedo de forma jerarquizada y programada: esta jerarquía debes establecerla atendiendo a las circunstancias que agravan o reducen tu ansiedad en el trabajo. Por ejemplo, si tu angustia es más intensa cuánto más tiempo permaneces en tu puesto, los ítems que aparecerán en esa jerarquía con un nivel más bajo de ansiedad y, por lo tanto, a los que primero debes exponerte, serán días o situaciones en donde debas permanecer menos tiempo en el trabajo. Otros factores que pueden ser relevantes a la hora de construir tu jerarquía pueden ser las personas que estén presentes en el mismo, las tareas que debas de realizar, etcétera.



Felicítate por cada éxito que obtengas según avanzas en esa jerarquía, y revisa las situaciones en las que no has sido capaz de finalizar la exposición, buscando las posibles causas que te lo han impedido, y maneras de solucionarlo la próxima vez que te ocurra.

Si no puedes con ello, solicita ayuda psicoterapéutica a un psicólogo especializado en trastornos emocionales, ya que un especialista puede enseñarte técnicas para exponerte a tu fobia, ayudándote a gestionar la ansiedad y los pensamientos asociados.



La ergofobia o miedo al trabajo consiste en el sentimiento de intensa ansiedad que experimenta una persona cuando tiene que acudir y permanecer en su lugar de trabajo. Este temor irracional cursa con unos niveles de ansiedad muy elevados que pueden llegar a tomar la forma de crisis de pánico. La crisis por coronavirus nos ha mantenido en casa durante semanas, y muchos de los que han estado realizando teletrabajo se sienten ahora agobiados ante la idea de tener que regresar a la oficina.

Independientemente del temor al contagio derivado de la actual situación sanitaria, cualquier persona en un momento dado puede sentirse inquieta,

insegura, o con cierto temor a ir a trabajar, pero cuando este miedo dura demasiado tiempo, y es lo suficientemente intenso como para que la actividad laboral provoque un malestar constante, deja de ser un miedo convencional para convertirse en ergofobia.

Causas del miedo al trabajo

La ergofobia o miedo al trabajo es un tipo de fobia específica que aparece en mayor medida en individuos que presentan un elevado rasgo de ansiedad, porque este tipo de personas tienden a interpretar como amenazantes un amplio número de situaciones, constituyendo un ejemplo de las mismas diferentes factores relacionados con el trabajo, como por ejemplo: las relaciones con los jefes o compañeros, el nivel de competencia que se posee para realizar las tareas asignadas, consecuencias que se podrían derivar de sus errores, etcétera. Dicha interpretación de amenaza conlleva un incremento de los niveles de ansiedad, con la consecuente puesta en marcha de diferentes conductas de evitación (no acudir al trabajo), o escape (marcharse).



Hombre con miedo a hablar en público

Pero, ¿por qué aparece este pánico a acudir al puesto de trabajo? Para explicarlo debemos recurrir a experiencias negativas que la persona puede haber vivido durante el desempeño de su actividad profesional, tras las cuáles, y combinadas con su rasgo de ansiedad, ha desarrollado un miedo fóbico a su trabajo (modelos de aprendizaje clásico). Algunos ejemplos de ello son:

PUBLICIDAD

Haber tenido una discusión importante con un superior.

El acoso laboral o intimidación por parte de algún compañero.

La vivencia de una crisis de ansiedad (por ejemplo, al sentir la presión de no ser capaz de realizar sus tareas o alcanzar los objetivos asignados por la empresa).

Sentir un malestar muy intenso durante su jornada laboral (por ejemplo por tener que hablar en público; o bien un empleado de cierta edad al que le cuesta adaptarse a las nuevas tecnologías utilizadas en su desempeño profesional).

En otras ocasiones, el paciente no ha vivido por sí mismo un evento traumático, sino que lo ha observado o se lo han contado, desarrollando él mismo un miedo a padecer las mismas consecuencias que el sujeto observado (modelos de aprendizaje vicario y observacional). Ejemplo de esto sería haber sido testigo de las represalias que se han tomado contra otros compañeros cuando han cometido determinados errores de trabajo, o haber escuchado comentarios realizados por los mismos acerca de algo malo que les ha ocurrido durante su jornada laboral.

Mujer con miedo al trabajo

Finalmente, para explicar por qué se mantiene esta fobia en el tiempo deberemos de tener en cuenta las consecuencias del problema (modelos de aprendizaje instrumental), ya que algunas personas pueden obtener beneficios directos de la ergofobia (por ejemplo, suscitar una mayor atención por parte de otras personas –ya sean familiares o compañeros–), o beneficios indirectos, es decir, que les permitan librarse de tareas o situaciones que pueden suponerles malestar (por ejemplo, que les faciliten trabajos más sencillos, que no les obliguen a asumir responsabilidades o que les dejen salir antes del trabajo).

PUBLICIDAD

Consecuencias de tener miedo a ir al trabajo

En lo que se refiere a las consecuencias de la ergofobia (miedo al trabajo), son evidentes en lo que respecta a la actividad profesional. Las más destacadas tienen que ver con el rendimiento laboral (la calidad de su trabajo es peor, o le lleva más tiempo poder realizarlo), sufren bajas laborales reiteradas que hacen que se acumule el trabajo, o interfiera en el funcionamiento del mismo (especialmente si hablamos de un trabajo en equipo), así como frecuentes problemas con compañeros o superiores, debido a la falta de comprensión del trastorno que padecen.

Las repercusiones negativas de tener pánico al trabajo, sin embargo, no terminan en el ámbito profesional, ya que muchas veces las relaciones personales y familiares también se ven afectadas. El paciente se siente triste (pudiendo llegar a padecer un trastorno depresivo si no recibe tratamiento), experimenta ansiedad anticipatoria cuando se aproxima el momento en el que debe volver al trabajo

(por ejemplo, los domingos por la tarde, o unos días antes de finalizar sus vacaciones), así como elevados niveles de irritabilidad que, junto a los posibles problemas económicos por el bajo rendimiento laboral, pueden dar lugar a problemas familiares y aislamiento social.