

THE SIMPLE 3-STEP PROCESS FOR COMBATING WORKPLACE STRESS

Se podría decir que todo el mundo en algún momento ha sentido la presión del estrés asociada al trabajo. Incluso aunque tengamos la suerte de disfrutar con nuestro trabajo cualquier empleo puede presentar elementos estresantes.

Según la asociación Americana de Psicología las fuentes más comunes de estrés laboral son los sueldos bajos, la sobrecarga laboral, las pocas oportunidades de promoción, los trabajos que no implican o suponen un reto, la carencia de apoyo social o no tener control sobre las decisiones de trabajo entre otras. Cuando el estrés laboral se vuelve crónico puede ser perjudicial y dañar la salud física y emocional.

Definimos el estrés como el efecto sobre el bienestar que provoca la sensación de que las demandas del entorno sobrepasan los propios recursos; seguramente actualmente, con el ritmo de vida que llevamos, sea por una causa o por otra, todos, en mayor o menor grado, lo sufrimos. Ya que es difícil no tener estrés en la sociedad en la que vivimos como ponerse al día en nuevas tecnologías, difícil acceso al mercado laboral, sobrecarga de trabajo, incertidumbre, combinación de vida personal con vida profesional, necesitamos fórmulas para poder o bien eliminarlo o bien disminuir al máximo los efectos que produce en nuestro organismo.

El problema es que tratar de eliminar el estrés y no lograrlo sólo te hace sentir más estrés y, además, convierte a tu rutina diaria en un laberinto sin salida. Las cosas se ponen peor porque arrastramos el estrés 24 horas, lo que repercute directamente en nuestra salud y bienestar.



¿Cómo es una situación de estrés?

Imagina que tu cerebro es un frasco lleno de agua y diamantina en polvo, cuando lo agitas simplemente toda la diamantina gira y gira por todos lados sin sentido y, así es como reacciona tu mente durante una situación de estrés.

Una mente con estrés sostenido por mucho tiempo afecta gravemente todo lo demás en tu vida: tu salud, tu productividad, tu autoestima, tus relaciones, etc. Esto pasa porque un estilo de vida saludable engloba 3 partes fundamentales: física, mental y social. Todas de igual importancia. Cuando una de estas partes no se encuentra en un estado óptimo, repercute en todas las demás. Por eso, es sumamente importante que tratemos de eliminar el estrés de forma saludable y sobre todo aprender a prevenirlo.

APRENDA A RECONOCER EL ESTRÉS

El primer paso para manejar el estrés es reconocer la presencia del estrés en su vida. Todo el mundo experimenta el estrés de manera diferente. Es posible que se enoje o esté irritable, que no pueda dormir o que sufra dolores de cabeza o malestar estomacal.

¿Cuáles son las señales del estrés?

Una vez que conozca las señales que debe buscar podrá comenzar a manejarlo. Adicionalmente, identifique las situaciones que pueden provocarle estrés. Estas situaciones se conocen como tensionantes. Estas pueden ser la familia, la escuela, el trabajo, las relaciones, el dinero o los problemas de salud. Una vez que comprenda de dónde viene su estrés podrá idear maneras con las cuales lidiar con sus tensionantes.

EVITE EL ALIVIAR EL ESTRÉS DE MANERAS POCO SALUDABLES

Al sentirse estresado, usted puede recurrir a comportamientos poco saludables que lo ayuden a relajarse. Estos comportamientos pueden incluir:

- Comer en exceso
- Fumar cigarrillos
- Beber alcohol y consumir drogas
- Dormir demasiado o no dormir lo suficiente

Estos comportamientos pueden ayudarle a sentirse mejor en un principio, pero pueden hacerle más daño de lo que ayudan. En lugar de ellos, utilice los consejos que se presentan a continuación para encontrar maneras saludables de reducir el estrés.

¿QUÉ ES REALMENTE EL ESTRÉS?

Aunque parece que la definición de estrés es muy simple, en realidad no lo es. Primero porque no todo el estrés es igual, y segundo porque aunque no lo creas, es difícil detectar cuando alguien está sintiendo estrés. Las características del estrés son similares a las que experimentas en otras circunstancias, por ejemplo, cuando ve una película de terror o cuando comes una cena deliciosa. El placer y el estrés desencadenan respuestas similares en tu cuerpo y en tu mente. Sin embargo según el biólogo molecular John Medina, la tormenta perfecta de estrés se desencadena cuando estás percibiendo estas dos cosas simultáneamente: grandes expectativas (internas y externas) y una falta de control sobre la situación. Es una situación “percibida”. De forma tal que es un estado mental que genera una reacción en el cuerpo.

Sin embargo, en nuestros días el estrés es completamente diferente. El problema es que muchas veces estas situaciones de peligro no son reales, cuando esto ocurre el estrés se activa en nuestro cerebro como si se tratara de una amenaza que pone en peligro nuestra vida, pero en realidad no es así.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) actualizó su definición de agotamiento a fines de mayo para etiquetarlo como un "síndrome", oficializó lo que millones de personas ya sabían por experiencia: el agotamiento es real, debilitante e inextricablemente vinculado al estrés laboral. La carga de trabajo conduce a varias otras causas de estrés que también terminan cerca de la parte superior de estas encuestas, incluida la falta de tiempo, el miedo a perder plazos y la falta de control.

La carga de trabajo excesiva crea ansiedad en cada fase de su trabajo al preguntarse usted las tres preguntas:

- *Durante la planificación: ¿podré hacer todo sin arruinar mi vida?*
- *Durante la ejecución: ¿Voy a perder los plazos y no cumpliré los requisitos de mi trabajo?*
- *Durante la finalización: ¿Continuará siempre este ritmo de trabajo súper exigente?*

Estas preguntas pasan por las mentes de la mayoría de los profesionales en repetición porque la mayoría carece de un proceso simple pero riguroso para responderlas.

Estos tres pasos fundamentales le ayudara a disminuir el estrés laboral:

Puede intentar cambiar el alcance del trabajo, aumentar el tamaño del equipo, cambiar la fecha límite o, si nada más funciona, salirse del proyecto.

2. Ejecución: ¿Voy a perder los plazos y no cumpliré los requisitos de mi trabajo?

Al continuar con la planificación que comienza para responder la última pregunta, debería poder tener una buena idea de si podrá cumplir con sus plazos sin sacrificar la calidad de su trabajo. Recuerde que el estrés crece con la ansiedad y la ansiedad aumenta ante la incertidumbre. La planificación intencional reduce la incertidumbre si utiliza las herramientas adecuadas.

Desafortunadamente, de 40 herramientas comunes de gestión de proyectos, solo tres se han correlacionado positivamente con la entrega de proyectos a tiempo: el método de ruta crítica, el análisis de hitos y el plan de contingencia. El método de ruta crítica lo ayuda a identificar el subconjunto de tareas que deben realizarse a tiempo para entregar el proyecto a tiempo. Revisar regularmente el progreso hacia los hitos le permite saber si está en camino y hacer ajustes cuando no lo está. Los planes de contingencia minimizan el tiempo que pierde cuando sucede lo inesperado. El uso de estas herramientas interrumpe la rumia en la raíz porque le permite saber con certeza si cumplirá con los plazos.

3. Terminación: ¿Continuará siempre este ritmo de trabajo súper exigente?

La investigación muestra que las personas con dolor crónico a menudo desarrollan una reacción de estrés crónico, que conduce a un aumento de la presión arterial y la frecuencia cardíaca y a una menor capacidad para combatir enfermedades. La expectativa de dolor crea un estado constante de ansiedad. Cuando espere que su carga de trabajo sea demasiado mañana y todos los días después, es probable que se desarrolle una reacción de estrés similar.

El antídoto es planificar temporadas en tu vida. Está bien vivir en el tercer nivel de sacrificio durante una temporada, pero debes decidir de antemano cuándo terminará esa temporada y cómo saldrás de ella. Crear acuerdos de temporada "formales" con supervisores, otras partes interesadas e incluso aquellos importantes en su vida personal puede ayudarlo a asegurarse de que no se quede atrapado en una temporada de invierno.

El estrés creado por su carga de trabajo es real. No es suficiente practicar técnicas de atención plena que te enseñen a mantener la calma mientras aceptas un estado constante de estar abrumado. Lucha con las preguntas específicas que crean ansiedad y hacen cambios reales y prácticos en tus procesos de trabajo para silenciarlos con respuestas creíbles.

Quienes sufren este síndrome, por lo general, tienen miedo al fracaso, baja tolerancia a la frustración, mal manejo de la incertidumbre e incapacidad de tolerar el error. Además, este es un estado que frecuentemente lleva al desarrollo de psicopatologías, como depresión.

PRINCIPALES ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

- *Aprender a administrar el tiempo de forma organizada*
- *Priorizar las tareas*
- *Evitar incertidumbre del rol: descripción clara de tareas del cargo*
- *Realizar pausas*
- *Tener feed back sobre el desempeño*
- *Contar con el respaldo de la jefatura*
- *Tener grados de autonomía y variación en la tarea v/s “rutinarización” del rol*
- *Trabajar concentradamente para optimizar el tiempo de trabajo*
- *Establecer límites. Si usted no lo hace otros lo harán por usted*
- *Si es necesario, saber pedir ayuda*
- *Mantener contacto con el equipo de trabajo. 'Ningún hombre es una isla*
- *Promover la calidad de vida laboral*
- *Separar las actividades laborales de los otros aspectos de la vida*
- *Evitar discusiones*
- *No actuar al primer impulso*
- *Tener una alimentación balanceada*
- *Dormir lo suficiente y bien*
- *Aprovechar los tiempos de descanso*
- *Realizar actividad física regular*
- *Compartir con amistades*
- *Si no es posible manejar la situación solo, buscar ayuda profesional*