



SACA EL ESTRÉS DE TU TRABAJO SIGUIENDO ESTOS SIMPLES CONSEJOS

El estrés laboral surge cuando el colaborador tiene la sensación de que no dispone de recursos suficientes (tiempo, capacidad o energía) para desempeñar su trabajo de forma exitosa. Y luego, esta reacción deriva en un malestar similar al agotamiento físico y mental, experimentando síntomas como la ansiedad o la tensión corporal.

Posteriormente, aparecen conductas que se instauran en el comportamiento habitual de la persona y que no se habían detectado anteriormente en su forma de actuar. Estas nuevas actitudes suelen ser defensivas y se presentan como mal humor, malas contestaciones a compañeros o comportamiento apático o desagradable, no correspondiente a lo que se clasificaría como buenos modales.

El estrés laboral también es conocido como síndrome de burnout, síndrome del trabajador quemado o síndrome de desgaste ocupacional. Independientemente del nombre que se le dé a este malestar, indica agotamiento, fatiga y estrés emocional derivados de la relación que una persona tiene con su trabajo.

Al acostumbrarnos al estrés, es común encontrarnos con síntomas como ansiedad, inquietud, nerviosismo, temor o angustia, el problema es que es casi imposible darnos cuenta del problema si no se reflexiona fuertemente sobre esto.

Como ejemplo, la parábola de la rana hervida relacionada con esta situación:

1. Si metemos una rana en una olla de agua hirviendo, inmediatamente intenta salir.
2. Si primero la metemos en una temperatura ambiente, la rana se quedará tranquila. Tras aumentar la temperatura (incluso a mayores grados que en el primer caso), la rana no hará nada sino quedarse quieta, aun detectando el cambio de temperatura.

¿A qué se deberá eso?

Así como la rana, los seres humanos experimentamos el mismo principio. Somos capaces de detectar amenazas para cambios repentinos en el medio ambiente, pero no para cambios lentos y graduales.

DATO

Increíblemente más del 15% de las enfermedades cardiovasculares en hombres y el 20% de las mujeres se deben al estrés relacionado con el trabajo, sumando algunas otras como problemas gastrointestinales o psicológicos.

En líneas generales, podemos hacer mención que los principales estresores laborales son la falta de control sobre las labores que realizamos, ambiente laboral, sobrecarga de trabajo y alta responsabilidad por nivel de puesto. A continuación te brindamos 7 consejos que te serán de mucha utilidad en la empresa:

1. Informa de lo que sientes

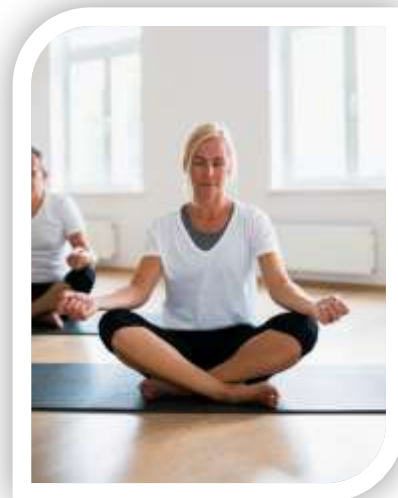
Es recomendable que compartas con tus allegados o compañeros de trabajo más cercanos cuáles son tus sensaciones. Tus familiares, tus amigos y tu equipo laboral, es probable que noten que te encuentras estresado, cansado o más apagado últimamente. Compartirlo con ellos puede ayudarte a ti y a ellos a identificar lo que está ocurriendo.

El simple hecho de verbalizarlo hará que seas más consciente de cuáles son tus sensaciones y disminuya el posible sentimiento de impotencia o de no saber qué te ocurre.

2. Practica la meditación

Es posible rebajar los niveles de estrés mediante la meditación o relajación tanto de tu cuerpo como de tu mente.

Los mejores momentos del día en los que puedes practicar este tipo de ejercicios son a primera hora de la mañana y antes de acostarte. Al levantarte, te vendrá bien preparar tu cuerpo y mente para afrontar tu jornada laboral con el mejor estado de ánimo posible y, del mismo modo o mediante otra herramienta de ayuda, al finalizar el día es recomendable que vuelvas a llevarte a un estado libre de estrés para poder descansar adecuadamente y tener un sueño reparador.



3. Evita la rutina

Este tipo de estrés, el laboral o derivado del puesto de trabajo, se encuentra en mayor medida en colaboradores cuya labor es muy rutinaria, repetitiva o monótona, al verse eliminada la faceta creativa; que es, en sí misma, un antídoto contra el estrés.

En ocasiones es difícil cambiar la rutina de un puesto de trabajo debido a las normas y estándares que el mismo conlleva. En este caso también puedes generar comportamientos no rutinarios en otros momentos del día, cualquier cambio que introduzcas y realices de forma esporádica o variada colaborará a reducir tu sensación de monotonía y rutina y, por consiguiente, a reducir tus niveles de estrés. Varios ejemplos de acciones que te sacarán de tu rutina:

- Varía la posición o la orientación de tu mesa u ordenador si es posible. Si no lo es, incluye novedades en tu lugar de trabajo.
- Innova con alternativas novedosas que te lleven a los mismos resultados de trabajo. Puede que hasta descubras mejores formas de hacerlo.
- Si sales a comer a diario, varía de cafetería, restaurante o menú.
- Cambia el trayecto de ida y vuelta a tu lugar de trabajo, o varía de medio de transporte.

4. Márcate objetivos a corto plazo y aplaude y celebra tus logros

El estrés laboral te puede llevar a pensar que no estás consiguiendo logros en tu trabajo, que no estás cumpliendo con los objetivos que deberías conseguir o que no alcanzas nuevas metas.

Acciones que realizas en el día a día y que tienes interiorizadas como habituales pueden suponer un logro



motivador y puede que no las estés teniendo en suficiente consideración: sacar conclusiones positivas de una reunión, superar una cita de ventas con buenos resultados, finalizar un trabajo a tiempo y cumplir plazos de entregas, recibir un elogio de un superior o un compañero...

Recuerda no pasar por alto ninguno de los pequeños o grandes logros que consigas. Ser consciente de los avances positivos laborales que alcanzas como profesional, celebrarlos y darles importancia te ayudará a combatir el bajo ánimo o el mal humor que puedes sentir derivados del estrés laboral.

5. Busca apoyo

Por último, puede ser habitual que, a pesar de que hayas puesto en práctica los anteriores consejos, tus niveles de estrés laboral no disminuyan, no te encuentres cómodo con tu situación emocional y, ciertamente, te gustaría cambiarla y mejorarla. En este caso, puedes buscar un apoyo extra en la ayuda profesional o psicológica.

El papel de un profesional que te acompañe en tu trayecto hacia niveles más reducidos de estrés, hasta llegar a eliminarlos, puede ser de gran utilidad. Aprender a disfrutar plenamente de tu vida y de tu trabajo con estados anímicos positivos puede resultar muy difícil de llevar a cabo y de mantener a largo plazo. Por este motivo, puede serte de gran ayuda buscar un acompañamiento que te oriente en el camino más indicado y refuerce tus estrategias y herramientas para minimizar el estrés laboral.

¿Cuándo es el momento de acudir a un psicólogo por sentirte estresado a causa de tu trabajo? La respuesta a esta pregunta es muy variada y depende sobre todo de ti. Debes pedir ayuda cuando tú lo creas necesario o simplemente cuando te apetezca disfrutar de ella. Para ello, debes estar atento a las señales que te envía tu cuerpo. Dedícate al menos un momento al día para evaluar cuáles son las señales de que puedes estar experimentando el síndrome del trabajador quemado y mide tu progreso.

Dato curioso...

El Congreso de Neurociencias en 2008 llevó a cabo una investigación que recomienda "el chicle" para combatir el estrés. Los expertos observaron que mascarlos en momentos de tensión, disminuye el estrés cinco veces más.

¿Qué opinas de esto?