



## HÁBITOS QUE PERMITEN

### ESTAR MENOS ESTRESADO DURANTE EL TRABAJO

El estrés es un fenómeno muy frecuente en el mundo laboral, con graves consecuencias para la salud de la persona que lo padece. Es considerado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) una epidemia global además puede traer como consecuencia enfermedades como una condición cardiovascular.

El estrés en sí mismo no es malo, aunque todos lo vean como el mayor enemigo de la salud. Ciertamente, la tensión afecta la calidad de vida de las personas a nivel tanto mental como físico, pues, Sin embargo, el estrés no es más que una reacción adaptativa que tiene tu cuerpo y tu mente y que te permite sobrellevar un poco más los cambios. Se convierte en algo negativo cuando perdura en el tiempo y parece que no lo puedes controlar.

#### EXISTEN VARIOS TIPOS DE ESTRÉS:

- **Estrés normal:** las reacciones fisiológicas que se dan en nuestro organismo ante determinadas situaciones y que se definen como estrés en realidad son normales, en cierta medida. Un poco de estrés y ansiedad nos puede ayudar a afrontar y superar algunas situaciones difíciles.

- **Estrés patológico:** cuando el estrés se presenta de modo intenso por periodos prolongados, es muy probable que cause problemas físicos y psicológicos, transformándose en un estrés crónico y nocivo que puede provocar crisis de llanto, depresión, y diversas afecciones físicas.

- **Estrés post-traumático:** es aquel que se presenta después de que una persona ha vivido algún tipo de suceso aterrador, como puede ser un accidente de tráfico o un desastre natural. A consecuencia de estos traumas, la persona tiene pensamientos aterradoros con frecuencia, relacionados con la situación que vivió. Este tipo de estrés puede aparecer en personas de todas las edades, pero los niños son particularmente propensos a sufrirlo.

## ¿CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS?

- **La dieta anti estrés**  
Hay que evitar sobrecargar el organismo con digestiones pesadas y comer a la hora adecuada para evitar enfermedades digestivas.
- **Descanso**  
Dormir suficiente. Disfrutar de las vacaciones y los fines de semana como tiempo de ocio, y desconectar de los problemas del trabajo cuando acabe la jornada laboral.
- **Ejercicio físico**  
Realizar ejercicio físico ayuda a relajarse y a relacionarse con amigos o familiares. Sirve para liberar tensiones y alejar los pensamientos negativos.
- **Organización**  
Es importante aprender a distribuir el tiempo para poder descansar, y establecer prioridades cuando no sea posible terminar todas las tareas.
- **Solución de problemas y toma de decisiones**  
Tomar decisiones intentando seguir un proceso lógico, sin huir de los problemas, y afrontándolos para decidir la mejor alternativa en cada caso.
- **Interpretación de situaciones y problemas**  
A veces se tiende a exagerar las consecuencias negativas de un suceso o situación por lo que hay que actuar con naturalidad y afrontar las situaciones.
- **Atribuciones y autoestima**  
Si se ha hecho bien una cosa, felicitarse por ello y, si se ha fallado, reconocer que en ese caso no se ha actuado correctamente e intentar rectificar los errores

- Relaciones con los demás

Reforzar las conductas positivas con las personas del entorno e intentar corregir las negativas.

### ESTRÉS LABORAL:

Hoy hablaremos sobre todo del estrés laboral: Se le llama estrés laboral a un conjunto de reacciones nocivas, emocionales y físicas, que se producen cuando las exigencias en el ámbito laboral superan los recursos, las capacidades y/o



las necesidades del trabajador. Según un estudio llevado a cabo por la OMS, el 28% de los trabajadores europeos sufre estrés laboral, y el 20% padece el síndrome llamado “burnout”.

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en un estudio reciente sobre el presión laboral en América Latina, *“el estrés relacionado con el trabajo está determinado por la organización del trabajo, el diseño del trabajo y las relaciones laborales, y tiene lugar cuando las exigencias del trabajo no se corresponden o exceden de las capacidades, recursos o necesidades del trabajador o cuando el conocimiento y las habilidades de un trabajador o de un grupo para enfrentar dichas exigencias no coinciden con las expectativas de la cultura organizativa de una empresa”*.

### SÍNDROME DE BURNOUT:

La gran competitividad e inseguridad laboral, así como las exigencias del medio, los cambios trascendentales en los enfoques de la vida y las costumbres, condicionan un ritmo vertiginoso, que genera angustia, agotamiento emocional, trastornos en los ritmos de alimentación, actividad física y descanso, con dolencias físicas, psíquicas y factores de riesgo en la salud de los individuos del nuevo milenio.

El Síndrome de Burnout, también conocido como síndrome de aniquilamiento, síndrome de estar quemado, síndrome de desmoralización o síndrome de agotamiento emocional o profesional.

Es considerado por la Organización Mundial de la Salud como una enfermedad laboral que provoca detrimento en la salud física y mental de los individuos dentro del área de trabajo. Se caracteriza por:

- **Agotamiento emocional:** Se define como cansancio y fatiga física, psíquica o como una combinación de ambos. Es la sensación de no poder dar más de sí mismo a los demás.
- **Despersonalización:** Se entiende como el desarrollo de sentimientos, actitudes, y respuestas negativas, distantes y frías hacia otras personas, especialmente hacia los clientes, pacientes, usuarios, etc. Se acompaña de un incremento en la irritabilidad y una pérdida de motivación. El sujeto trata de distanciarse no sólo de las personas de su trabajo sino también de los miembros del equipo con los que trabaja, mostrándose cinismo, irritabilidad, ironía e incluso utilizando a veces etiquetas despectivas para referirse a los usuarios, clientes o pacientes tratando de hacerles culpables de sus frustraciones y descenso del rendimiento laboral.
- **Sentimiento de bajo logro o realización profesional y/o personal:** Surge cuando se verifica que las demandas que se le hacen exceden su capacidad para atenderlas de forma competente. Supone respuestas negativas hacia uno mismo y hacia su trabajo, evitación de las relaciones personales y profesionales, bajo rendimiento laboral, incapacidad para soportar la presión y una baja autoestima. La falta de logro personal en el trabajo se caracteriza por una dolorosa desilusión y fracaso al darle sentido a la actividad laboral. Se experimentan falta de competencia, de esfuerzo o conocimientos, carencias de expectativas y una insatisfacción generalizada. Como consecuencia se da la impuntualidad, la evitación del trabajo, el ausentismo y el abandono de la profesión, son síntomas habituales y típicos de esta patología laboral.

## EL SÍNDROME DE BURNOUT ES UN PROCESO, MÁS QUE UN ESTADO Y SE HAN PODIDO ESTABLECER 4 ESTADIOS DE EVOLUCIÓN DE LA ENFERMEDAD, AUNQUE ÉSTOS NO SIEMPRE ESTÁN BIEN DEFINIDOS:

- **Forma leve:** Los afectados presentan síntomas físicos, vagos e inespecíficos (cefaleas, dolores de espaldas, lumbalgias), el afectado se vuelve poco operativo.
- **Forma moderada:** Aparece insomnio, déficit atencional y en la concentración, tendencia a la automedicación.
- **Forma grave:** Mayor en ausentismo, aversión por la tarea, cinismo. Abuso de alcohol y psicofármacos. Forma extrema: aislamiento, crisis existencial, depresión crónica y riesgo de suicidio.

## ¿CÓMO PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT?

1. **ESTABLECE LÍMITES:** No te sobre exijas al punto de llegar al agotamiento. Ten claro cuáles son los límites de tu cuerpo y mente, y no te excedas en el afán de cumplir con los plazos laborales.
2. **PIDE AYUDA:** Si estás sintiendo los síntomas propios del burnout es importante que pidas ayuda lo antes posible. Consulta con un especialista e infórmale a tu jefe sobre lo que te está sucediendo.
3. **DESCONÉCTATE:** Para no sentir la sobrecarga laboral, es importante que sepas cuándo debes desconectarte del trabajo. Apaga tu computadora, celular y no revises tu email fuera del horario de oficina si no es estrictamente necesario.
4. **CUIDA TU SALUD:** Llevar una buena alimentación y hacer algún tipo de actividad física, al menos dos veces a la semana, ayudará enormemente a que el estrés no te gane la batalla.
5. **CUIDA TU DINERO:** Los problemas financieros suelen ser una causa muy frecuente de este tipo de dolencia. Asegúrate de tener tus gastos controlados para llegar a fin de mes y gestiona tu dinero de forma inteligente.

6. **ENCUENTRA EL TRABAJO ADECUADO:** El síndrome de burnout puede ser también una señal de que estás en el trabajo equivocado. Si te sientes cansado y aburrido de tu puesto de trabajo, quizás sea hora de que encuentres uno nuevo. Recuerda que encontrar una vocación que realmente te llene será un factor fundamental para alcanzar tu felicidad.

## TÉCNICAS PARA ELIMINAR EL ESTRÉS

- La respiración básica

Se trata del ejercicio de respiración más simple, te ayudará a despejar tu mente de forma rápida y sencilla. Inhala lenta y profundamente sacando pecho, y mantén la respiración durante un par de segundos. Exhala lentamente pensando “relájate”. Repite el ejercicio entre 5 y 10 veces al día y te sentirás como nuevo.

- La salivación

Esta sencilla técnica para relajarte solo te llevara 3 o 4 minutos, y puedes practicarlo de forma discreta en cualquier lugar. Coloca la lengua en la base de tu boca y relaja la cara y la mandíbula, respirando profundamente. Empieza a recorrer las encías y la parte posterior de tus dientes inferiores con la lengua hasta que se acumule la saliva, momento en el que deberás tragar y repetir el proceso de nuevo.

- Reír

También conocida como la “risoterapia” No vale solo una sonrisa de compromiso, intenta reír a carcajadas, te sentirás mucho mejor y podrás disfrutar de muchos beneficios como un mejor ritmo cardíaco, mayor irrigación sanguínea, función pulmonar, etc. Prueba mirar una película divertida, escuchar chistes o jugar a las cosquillas con tus hijos. El estrés empezará a reducirse como por arte de magia.

- Meditación para principiantes

Esta técnica de meditación fue revelada por el hombre más feliz del mundo, y lo mejor es que solo te llevará 5 minutos liberarte de los nervios y el estrés. Ponte cómodo, preferiblemente sentado con los ojos cerrados, y respira detenidamente centrando toda tu atención en la respiración. Los pensamientos seguirán dentro de tu cabeza, pero tienes que dejarlos fluir, no aferrándote a ellos ni intentando deshacerte de los mismos. Una vez tengas toda tu atención plenamente centrada en la respiración piensa en una persona que te haga feliz y centra toda tu atención en el amor que sientes por ella. Alarga el sentimiento positivo que nos genera

querer a alguien intensamente, y la sensación de angustia y nerviosismo desaparecerá. Esta técnica dura 90 segundos al día, te sentirás como nuevo.

- *Realizar ejercicios diarios*

Haz cardio durante 10-15 minutos

El ejercicio físico es clave para relajarnos y reducir nuestros niveles de estrés, incluso 10 o 15 minutos marcan una gran diferencia. Ten una comba a mano para saltar cuando te sientas sobrecargado, o da pequeños saltos o haz sentadillas. Liberarás oxígeno al cerebro y producirás endorfina, deshaciéndote del nerviosismo. Además de encontrarte mucho mejor te mantendrás en forma.

- *La respiración alterna*

Primero deberás colocarte en la posición correcta: piernas cruzadas y con el dedo índice y el dedo medio de una mano doblados hacia dentro de manera que toquen la palma de la mano cerca de la base del pulgar; el dedo meñique deberá quedar reposado contra el dedo anular. Inclina ligeramente la cabeza y lleva el dedo anular al lado izquierdo de la nariz y el dedo pulgar al otro lado. Después presiona de forma ligera para cerrar la fosa nasal izquierda, exhalando e inspirando una vez por la fosa nasal derecha; repite el mismo proceso al revés. Repite el ciclo 20 veces para relajarte por completo.

- *Aromaterapia*

El olor a lavanda y a rosas son milagrosos: consiguen un efecto relajante en pocos segundos. Si sufres frecuentemente de estrés hazte con un aceite de uno de los dos aromas relajante y aplícate tres gotas sobre las yemas de los dedos. Junta las manos y acércatelos a la cara de forma que la punta de tus dedos índice reposen contra los labios, quedando debajo de la nariz. Inspira y exhala profundamente entre tres y cinco veces.

- *El ejercicio de respiración de Belisa Vranich*

Este ejercicio es la técnica de respiración que emplean los soldados en combate, demostrando ser altamente eficaz. Primero colócate con las manos en el estómago, dejando los hombros relajados. Practica los movimientos básicos de la respiración: al inhalar debes sacar tripa, y al exhalar apretar el estómago acercando el ombligo a la columna vertebral. Ahora toca poner el ejercicio en práctica: inhala durante 4 segundos; sujeta el aire dentro del estómago durante 4 segundos; exhala durante 6 segundos; mantén la tripa sujeta durante tres segundos. Debes hacer tres repeticiones con los ojos cerrados y continuar con la respiración.

- *Date un pequeño placer*

Si has tenido un día lleno de tensión, regálale pequeños momentos que te proporcionen placer. Un baño de burbujas, leer un libro, ir al cine, etc. De esta



forma relajas tu mente y cuerpo, notarás que te sentirás con más energía para poder afrontar las situaciones problemáticas.

- *Relajamiento muscular*

Es importante aliviar la tensión muscular para deshacerte del estrés. Para ello, tumbate sobre una colchoneta en el suelo y respira profundamente; progresivamente debes ir contrayendo cada músculo de tu cuerpo durante 20 segundos, para después soltarlo lentamente. Debes empezar por la frente y acabar por los tobillos y los pies. Todas las partes de tu cuerpo deben sentir la relajante sensación de alivio sobre la que debes centrar toda tu atención. Si lo haces bien el ejercicio debería llevarte entre 12 y 15 minutos.

- *Masaje con dos pelotas de tenis*

El primer paso es hacerte con dos pelotas de tenis. Una vez que las tengas tumbate bocarriba sobre una colchoneta en el suelo y apoya la cabeza sobre tus manos sujetando las pelotas de tenis. Mueve la cabeza hacia los lados 4 veces y luego de arriba a abajo otras 4. Repite hasta que el auto masaje capilar te haga sentir más relajado.

