



ANSIEDAD EN EL TRABAJO *CAUSAS, PREVENCIÓN Y SOLUCIONES*

La ansiedad es una condición que ataca a muchas personas alrededor del mundo y que aunque muchos la califiquen como una exageración o algo inofensivo, verdaderamente puede darle problemas reales a quienes sufren de ella. Noches sin dormir, poca productividad laboral, miedo a todas horas... realmente lidiar con la ansiedad es un desafío.

En esos momentos quisiéramos escapar y salir de ese agujero en el que nos encontramos, quizás lo que necesitamos son palabras de motivación, porque realmente no importa cuánto intenten minimizar lo que sienten las personas ansiosas.... Un ataque de ansiedad es un momento difícil en el que deberíamos tener apoyo y comprensión.

El trabajo de por sí trae algo de estrés a todos; no obstante, la presión puede exacerbar la aparición de la ansiedad y agravar la fuerza de sus ataques. ¿Eres de aquellos que se preocupan siempre por las fechas límites incluso si todavía falta mucho o eres de los que se quedan pensando eso que dijiste al inicio del día? Pues quizás sufras de ansiedad y si ese es el caso, es necesario aprender cómo manejarla.

Podríamos definir la ansiedad como la respuesta fisiológica de alarma, para escapar o luchar ante una amenaza. Hablamos de ansiedad laboral cuando ésta se produce en un ambiente laboral.

Es un estado de ánimo, de inquietud emocional que puede acabar por bloquearlos y limitar sus capacidades para trabajar. Por ello, resulta vital conocer en profundidad este tema y su prevención.

Hay dos tipos de ansiedad:

1

- **Ansiedad razonable**

Cuya intensidad es acorde con la situación (objetivamente peligrosa) y finaliza con la misma. Por ejemplo, ante una situación peligrosa, podemos echar a correr.

2

- **Ansiedad no razonable o patológica**

Cuya intensidad no es acorde con la situación objetiva, suele ser muy alta, duradera y se mantiene aún cuando acaba la situación. Es decir, hacemos una interpretación de la realidad no adecuada y vemos situaciones peligrosas, síntomas o pensamientos irreales.

Por ejemplo, cuando no nos vemos capaces de afrontar una nueva responsabilidad, situación o cargo en el trabajo y nos tensionamos de forma desequilibrada.

Causas de la ansiedad:

No hay una sola causa de ansiedad. Puede provenir de cuestiones de origen personal, de origen profesional, de una mezcla de ambas.

En el trabajo

Nuestro sitio de trabajo es el último lugar en el cual queremos ser víctimas de un ataque ansioso; no obstante, debido a las obligaciones y al estrés es uno de los lugares en el que somos más propensos a ser víctimas de un ataque de pánico debido a la ansiedad o de cualquier otro síntoma derivado de esta.

Es importante saber cómo lidiar con estas crisis pues si respondemos de mala manera o nos dejamos vencer, podemos perjudicar nuestro desempeño laboral y esto puede ser motivo de despido u otras consecuencias.

En lo referente al trabajo, y dejando claro que el trabajo en sí no es malo o perjudicial para la salud, la ansiedad puede producirse de distintas maneras:

- *Una comunicación escasa.*
- *Inadecuadas políticas de seguridad y salud.*
- *Escasa participación en la toma de decisiones.*
- *Poco control sobre el trabajo que se realiza.*
- *Alta exigencia laboral (interna o externa).*
- *Horarios demasiado estrictos y poco flexibles.*
- *Indefinición de roles.*
- *Tareas poco claras, confusas o incoherentes.*
- *Una inadecuada carga de trabajo (tanto la infracarga como la sobrecarga pueden ser causantes de ansiedad y estrés*
- *Mobbing o acoso laboral.*
- *Miedo a cometer errores, a la evaluación negativa o a perder nuestro trabajo, porque no tengamos estabilidad de cara al futuro.*
- *Mala relación con nuestro jefe o algún compañero, o, directamente, porque nos enfrentamos todos los días a un ambiente conflictivo.*
- *Exceso de perfeccionismo.*
- *Tendencia exagerada a controlar.*
- *Mala organización del trabajo.*

Puede haber, como vemos, ansiedad razonable y ansiedad no razonable; ya que podemos ser víctimas de un catastrofismo o anticipación negativa e interpretar que no estaremos a la altura de las circunstancias o las demandas de la empresa.

Síntomas de la ansiedad

Los síntomas también pueden ser de distinto origen, tipo y de diferentes formas; podemos encontrarnos con síntomas psíquicos, físicos o sociales.

1. Físicos: *como taquicardias, palpitaciones, opresión en el pecho, musculatura tensa, desorden alimenticio, sensación de mareo, inestabilidad, digestiones molestas, cansancio, alteraciones de sueño o de respuesta sexual, escalofríos o sudoración excesiva.*

2. Psicológicos: *sensación de amenaza o peligro, inseguridad, dificultad para tomar decisiones, sospechas, despersonalización, bloqueos, impulsividad, dificultades en la atención, concentración, pérdidas de memoria, descuidos y despistes, pensamientos irreales o distorsionados, obsesión por el perfeccionismo, insomnio.*

3. Sociales: *aislamiento, dificultades para expresar opiniones, falta de recursos para defender los derechos, temor excesivo a posibles conflictos, irritabilidad. No todas las personas tienen los mismos síntomas, ni intensidad de los mismos. Depende de la predisposición biológica y/o psicológica, del conocimiento de distintas herramientas para evitar la ansiedad, de la duración en el tiempo.*

Qué consecuencias tiene la ansiedad en el trabajo

La ansiedad en el trabajo provoca una serie de consecuencias en nosotros.

Excesiva preocupación, que puede producirse por un nivel alto de autoexigencia, por un excesivo perfeccionismo o por miedo a una valoración negativa de uno mismo o del trabajo que realiza.

Cansancio o agotamiento, producido por un constante estado de tensión.

1. Comprobación excesiva de tareas: *A veces, por nuestro carácter obsesivo, inseguro, perfeccionista o por nuestro miedo a equivocarnos, tendemos a revisar todo de forma constante. Si nuestra carga de trabajo es excesiva o inadecuada este exceso de comprobación puede crearnos aún más ansiedad y estrés.*

2. Lentitud: *La revisión constante de tareas retrasa más nuestro ritmo. Esa lentitud retroalimenta nuestro estado de ansiedad, ya que nos resta tiempo para cumplir con el resto de actividades.*

3. No desconectar: *Estaremos constantemente atentos a las tareas que nos encomiendan y pendientes de responder lo antes posible ante cualquier demanda.*

4. Insomnio: *Quizá puede que nos cueste dormir o nos despertemos de forma repetida pensando en el trabajo.*

5. Inseguridad: *Por mucho de que te intenten convencer de que eres bueno en el trabajo, nunca terminas de creértelo.*

6. Excesiva sensibilidad: *Con los trastornos de ansiedad es probable que estemos más sensible con nuestros compañeros de trabajo y las personas que nos rodean.*

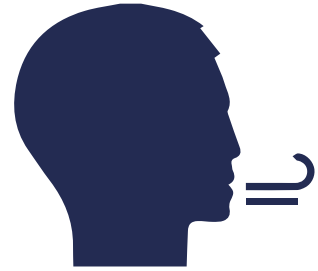
• Reconoce lo que está sucediendo

Lo mejor que podemos hacer es darle a nuestra ansiedad la atención que merece. Entrar en negación solo empeorará los síntomas y así no se logrará nada; recuerda que no puedes frenar de golpe un ataque de ansiedad; solo puedes tratar de hacer que pase sin afectarte con tanta intensidad.

Reconoce que estás pasando por una crisis y concéntrate en todo lo que sientes para poder enfrentarlo.

1. Respira profundamente

Tomar respiraciones profundas y contarlas puede ser una manera de desviar tu atención a otra cosa mientras ayudas a tu cuerpo a drenar y a relajarse. Además, si tienes taquicardia, este ejercicio también puede ayudarte a regular el ritmo de tu corazón.



2. Dibuja y concéntrate en algo más

Toma un papel y dedícate a hacer garabatos o esfuérzate un poco más y haz una mandala. Las mandalas son recomendadas por psicólogos y mientras las pintas, tu cerebro podrá explotar su lado creativo y relajarse.

No hay que minimizar el miedo o la preocupación que sentimos; sin embargo, recuerda que la ansiedad tiende a aumentar la situación haciéndola parecer más amenazante de lo que en realidad es. Piensa para ti mismo que aunque sientes preocupación, la situación no es tan grave y no amerita que te preocupes de sobremanera.



3. Deja que tus pensamientos pasen

En el momento en que la crisis ataca parece que tu mente se bombardeara a sí misma con pensamientos que no quieren parar. No te enfoques en ninguno y deja que pasen; piensa que solo desean fastidiarte y que al igual que las personas fastidiosas, hay que ignorarlos.

¿Algún error que cometiste te preocupa? Pues tómallo con calma, todos cometemos errores y aprendemos lecciones de ello.

