



## DETENTE CUANDO LA ANSIEDAD LLEGUE

### ¿Cómo se produce la ansiedad en el trabajo?

La ansiedad laboral no viene de la nada. Existen diversas causas que provocan y detonan esta situación. Hay varios factores pueden provocar esta respuesta de ansiedad en el trabajo. Entre ellos, los más comunes son:

---

**Anticipación negativa (Catastrofismo):** Este factor se produce cuando recibimos una tarea nueva o que no dominamos. Puede ocurrir que lleguemos a interpretar que no seremos capaces de realizarla. Puede que incluso imaginemos en que no le gustará a nuestro jefe y que ello tendrá consecuencias catastróficas. En casos así, nos alarmamos y comienza a producirse ese estado de ansiedad, provocado por ese miedo al trabajo nuevo.

---

**Alta exigencia laboral:** Si solemos ofrecernos a las tareas más complicadas y somos muy perfeccionistas con nuestro trabajo, es fácil caer en un estado de ansiedad. Este tipo de situaciones de autoexigencia laboral nos mantiene tensos y con una sensación de agobio continuo. Este ambiente puede provocar esa ansiedad en el trabajo de la que hablamos.

---

**Tendencia a controlar:** No todo el trabajo puede estar bajo nuestro control. Querer abarcar cada tarea y cada responsabilidad, es un error. Si sobrecargamos nuestro tiempo con tareas que no nos corresponden, entraremos en un estado de ansiedad por el trabajo. El trabajo en equipo y la posibilidad de delegar, existen para que no caiga todo el peso sobre una sola persona. Recuérdalo.

---

**Miedo a cometer errores:** El miedo a los errores es otro de los principales motivos de ansiedad en el trabajo. No valorar los errores como buenas pautas para evolucionar, y sí como un motivo para torturarse, provoca ese estado conocido comúnmente como depresión por el trabajo.

---

**Miedo a la evaluación negativa:** A veces una valoración que no es positiva, puede crear dudas en nosotros. Si la crítica nos afecta aún más, esas dudas se traducen en miedo. Y ese miedo, acaba produciendo un estado de ansiedad en el trabajo. Asimilar todo tipo de valoraciones para crecer laboral y personalmente, ayudará a disipar ese estrés.



### ¿Cuáles son los síntomas de ansiedad en el trabajo?

Ahora qué motivos suelen producir ansiedad en el trabajo, pasaremos a identificarla. Y es que este estado de estrés y ansiedad, se hace visible en nosotros de diferentes formas:

---

#### Musculatura tensa

Según como reaccionemos a nuestras exigencias laborales, se traducirá en tensión muscular. Esa sobrecarga de estrés ante la realización de tareas, da pie a contracturas y molestias musculares. Son bastante frecuentes en muchos empleos. Si se producen de forma continuada, es uno de los síntomas de esta ansiedad en el trabajo.

#### Obsesión por el perfeccionismo

El estado de ansiedad y el estrés producido, puede llevar a obsesionarnos por la perfección en nuestras actividades. Pensar que solo con esa perfección obtendremos una mayor seguridad y tranquilidad, solo nos llevará a estresarnos más. Es otro de los síntomas con los que mejor se aprecia esa ansiedad en el trabajo.

### La inseguridad personal

Viene derivada por esa obsesión por el perfeccionismo. Al no poder cumplir con todas esas altas exigencias, se produce una valoración propia negativa. Vernos como incapaces o poco productivos, causa una inseguridad personal constante que se hace visible en estados de ansiedad.

### Inseguridad laboral

Estar en constante recelo por una posible pérdida del puesto laboral, es otro de los síntomas de la ansiedad en el trabajo. A pesar de tener un feedback positivo por parte de nuestra empresa, podemos sentir esa inseguridad. Ver peligrar constantemente el puesto, genera un mayor estrés y ansiedad.



### Desorden alimenticio

La ansiedad se deja notar en el resto de hábitos personales. Ante elevados niveles de estrés, muchas personas tienden a calmarse ingiriendo alimentos poco saludables. Es otra de las consecuencias y a la vez síntomas, de la ansiedad en el trabajo.

### Insomnio

En los estados de ansiedad provocados por el trabajo, el cuerpo permanece en alerta incluso por la noche. En ocasiones, estamos repasando todas las tareas y actividades para tratar de hacerlas perfectas. Pensar las 24 horas del día en nuestro empleo, deriva en fuertes situaciones de estrés.

---

### Consecuencias de la ansiedad en el trabajo

La ansiedad en el trabajo provoca una serie de consecuencias en nosotros. No hablamos solo de una angustia por ir a trabajar, sino de otras muchas consecuencias. Las más notorias son:

**Cansancio o agotamiento:** Con tanta exigencia y preocupación, cualquier labor se vuelve ardua y tediosa. Un constante estado de tensión deriva en un agotamiento notorio y palpable.

**Preocupación excesiva:** Si nos encontramos en un estado de ansiedad en el trabajo, sentiremos preocupación constante. Bien por la autoexigencia, por ese perfeccionismo absoluto o por el miedo a ser valorado negativamente.



**Mantenimiento de la ansiedad:** Pasa el tiempo, cambiamos las cargas de trabajo, incluso los jefes y los trabajos, pero seguimos igual de estresados. Es otra de las grandes consecuencias de la ansiedad en el trabajo.

**Comprobación excesiva de tareas:** La obsesión por el perfeccionismo y el miedo a equivocarnos, nos llevan a revisar todo constantemente. Añadir esa revisión a nuestra ya apretada agenda, crea aún más ansiedad y estrés.

**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. Así llegamos a un punto de mayor estrés que no cesa.

**No desconectar:** Debido a todos los factores anteriormente comentados, estaremos constantemente atentos a las tareas que nos encomiendan. Además, estaremos pendientes de responder lo antes posible ante cualquier demanda.

## **Ansiedad en el trabajo**

Prevenir la ansiedad en el trabajo

Ya conocemos qué es la ansiedad en el trabajo. Sabemos los principales factores que la causan y sus consecuencias. Pero, una cuestión importante es saber qué

hacer para calmar la ansiedad. A continuación, presentamos algunos consejos para superar la ansiedad:

### Organizar tu tiempo con calma

Es importante dedicar tiempo a todas las áreas de nuestra vida. No hay que dejar que la parte laboral absorba al ocio, vida social, etc..... Por tanto, tenemos que distribuir razonablemente el tiempo para todas las áreas de nuestra vida. Solo así evitaremos focalizar todas nuestras energías en una sola cosa.

### Realizar ejercicio físico

El ejercicio nos ayuda a tener una buena salud física y mental. También nos sirve para desconectar del trabajo. Mediante la práctica de deporte, ponemos límites a la parte de nuestra vida que ocupa el empleo. Además, despejaremos nuestras responsabilidades, evitando así esa ansiedad en el trabajo.

### Pedir ayuda a un experto

Cuando vemos que nuestro estado emocional empieza a ser desbordante tanto en el ambiente laboral como personal, sería conveniente consultar con un psicólogo. Un especialista en ansiedad puede valorar nuestro caso y establecer una terapia adecuada. Es otra de las grandes vías para superar la ansiedad en el trabajo.

### Solicitar baja laboral por ansiedad en el trabajo

Si crees que tienes ansiedad en el trabajo y necesitas una baja laboral, habría que acudir a un médico de la Seguridad Social. Analizarán tu situación, diagnosticando y valorando si es necesaria una baja laboral o no.

### ¿Cuándo puedo pedirla?

Acudir a un médico por ansiedad en el trabajo, no tiene un plazo fijado. Solo nosotros, de forma personal podemos valorar cuando es necesario. Por lo general, síntoma detonante es la imposibilidad para desarrollar nuestras actividades.

### ¿Cuánto dura la baja por ansiedad en el trabajo?

La duración y la necesidad o no de la baja, lo decidirá el médico de la Seguridad Social tras analizar nuestra situación personal.

*Si no sabes qué hacer cuando te da un ataque de ansiedad, no consigues desconectar del trabajo, o crees que tu vida laboral afecta a otros apartados personales, es el momento de visitar a un especialista.*