

¿CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS LABORAL? - RECOMENDACIONES DE LA APA

Susana Villamarín y Silvia Berdullas

La mayoría de las personas han experimentado estrés en el trabajo en algún momento de su vida. En numerosas ocasiones, se trata de situaciones estresantes puntuales que no constituyen mayor problema -por ejemplo, realizar una tarea bajo presión dentro de un plazo establecido-. Sin embargo, cuando los problemas persisten, el estrés puede cronificarse, comprometiendo seriamente el bienestar físico y emocional de la persona que lo sufre.

La APA (*American Psychological Association*-Asociación Americana de Psicología) identifica una serie de factores que suelen darse en el lugar de trabajo y que pueden desencadenar estrés laboral, tales como percibir un bajo salario, soportar cargas de trabajo excesivas, pocas oportunidades de crecimiento dentro de la empresa, trabajo poco estimulante, falta de claridad y demandas contradictorias o sensación de falta de control en las decisiones, entre otros.

A corto plazo, la vivencia de este tipo de circunstancias puede provocar malestar tanto físico como psicológico en el trabajador (dolor de cabeza, dolor de estómago, trastornos del sueño, irritabilidad, falta de concentración, etc.), pero cuando estas situaciones se prolongan en el tiempo, pueden acarrear consecuencias más graves para la salud, como ansiedad, depresión, insomnio, aparición de enfermedades cardiovasculares, debilitamiento del sistema inmunológico, etc. Por ende, algunas personas utilizan métodos poco saludables para lidiar con el estrés (fumar, beber alcohol, tomar medicación, comer en exceso o poco, etc.),

que, en lugar de eliminar el problema no hacen sino agravarlo.

Lamentablemente, según señala la APA, los casos de estrés a largo plazo en el ámbito del trabajo se dan con demasiada frecuencia y constituyen un grave problema.

Por este motivo, propone una serie de recomendaciones para enfrentarse al estrés laboral:

- ✓ **Identifique sus estresores:** Durante una o dos semanas, haga un registro diario sobre las situaciones estresantes que se han dado y cómo ha respondido usted a ellas, anotando toda la información posible. Esta técnica puede ayudarle a identificar patrones de estrés y factores desencadenantes.
- ✓ **Desarrolle respuestas saludables:** Hay diversos métodos saludables que se pueden llevar a cabo para combatir el estrés: realizar ejercicio, reservar un tiempo para disfrutar de sus aficiones o actividades favoritas, construir hábitos de sueño saludables, etc.
- ✓ **Establezca límites:** En la actualidad, con el surgimiento de las nuevas tecnologías es posible trabajar desde cualquier lugar y estar disponible las 24 horas del día, lo que está provocando que se difuminen los límites entre la vida profesional y personal. No permita que esto ocurra, instaure una línea clara en su trabajo.
- ✓ **Tómese un tiempo para “recargarse”:** Para evitar los efectos negativos del estrés crónico y el agotamiento, todos necesitamos un tiempo para reponernos y volver a nuestro nivel de funcionamiento antes del episodio es-

trés. Este proceso de recuperación requiere “desconectar” del trabajo, tomando pequeños descansos para descansar de acuerdo con sus necesidades y preferencias. Siempre que sea posible, tómese un tiempo libre para relajarse y descansar.

- ✓ **Aprenda a relajarse.**
- ✓ **Hable con su supervisor:** Numerosos estudios señalan que los empleados saludables suelen ser más productivos. Este hecho debería incentivar a los empleadores para crear un buen clima laboral que promueva el bienestar de sus trabajadores. Trate de hablar con su supervisor con el fin de elaborar un plan eficaz para gestionar los factores estresantes que ha identificado. A este respecto, la APA recomienda a los empleadores la siguiente página Web (<http://www.apaexcellence.org/>).
- ✓ **Busque apoyo:** Contar con la ayuda de amigos de confianza y miembros de la familia puede mejorar su capacidad para manejar el estrés. Averigüe si su empresa dispone de recursos para controlar el estrés a través de un Programa de Asistencia al Empleado (PAE).

Si bien las pautas anteriores pueden ser eficaces, la APA recomienda acudir a un profesional de la Psicología en casos en los que la persona siga sintiéndose abrumada por el estrés laboral, recordando que los psicólogos son profesionales capacitados para ayudar a manejar mejor el estrés y a adquirir hábitos de comportamiento más saludables.

Fuente: APA (ver: <http://www.apa.org/helpcenter/work-stress.aspx>)