

## Apatía laboral



*Puede entenderse como apatía laboral, a uno de los fenómenos psicológicos relacionados con los malestares más habituales en el ámbito laboral.*

### Qué es apatía laboral

Puede entenderse como apatía laboral a uno de los fenómenos psicológicos relacionados con los malestares más habituales en el ámbito laboral. En un sentido general, sería la falta de interés y motivación en el trabajo o actividad actual que nos expone dicha labor. En este sentido, no hablamos de un trastorno psicológico ni mucho menos, sin embargo, si es una vivencia que puede debilitarnos emocionalmente y que debemos tomar muy en cuenta para así poder cuidar nuestra calidad de vida.

### Causas más comunes de la apatía laboral

La **apatía laboral** puede ser causada por múltiples factores como: desmotivación en el ambiente laboral, clima laboral insatisfactorio, bajo sueldo, agotamiento, falta de sueño, relación negativa con compañeros, mala alimentación o cuidado físico, desinterés en las actividades, un mal líder, aburrimiento, o un estrés patológico. Esto hará que cada día la persona se despierte sin una verdadera motivación para iniciar su trabajo.

## Cómo afecta la apatía laboral al trabajador

Este fenómeno tiene efectos a nivel mínimo y mayores. En cuanto a la primera de estas, puede dar lugar a algunos trastornos psicológicos que pueden dañar la calidad de vida del trabajador que se siente muy desmotivado en su lugar de trabajo. A continuación vamos a ver alguna de las maneras más regulares en la que ocurre este desgaste emocional:

- La falta de motivación hace que la persona sea más proclive a la procrastinación.
- El pensamiento recurrente de sentir estar desperdiciando meses o años de vida promueve que existan síntomas de tipo depresivo.
- Los problemas causados por la procrastinación, como la eficiencia y la productividad, refuerzan el hecho de que haya más estrés laboral.
- Asociar el trabajo como una situación desagradable puede limitar mucho la manera de poder relacionarse con los compañeros de trabajo.

Cuando hablamos de niveles mayores de la apatía laboral, se pueden observar algunos problemas en las relaciones interpersonales y laborales, las más regulares son:

- Un mal ambiente laboral.
- Disminución de detección de errores en cuanto al trabajo, ya que se rige directamente a lo que se le dice sin cuestionar nada.
- El malestar y el estrés colaboran a que se gestione mal la frustración, y de comienzo a discusiones que se pueden evitar.
- La empresa no puede aprovechar las cualidades, talentos o capacidades de los trabajadores.

Asimismo, la apatía laboral, por un lado, nos afecta a nosotros mismos, y como consecuencia causar malestar emocional, colaborando de una forma indirecta al surgimiento de trastornos psicológicos, y, por otro lado, afecta a la empresa en que la persona ejerce su labor, ya que le resta capacidad de poder adaptarse a las exigencias del mercado, y facilita que se origine un mal ambiente laboral.

Una apatía laboral que no se controla y sigue creciendo, puede convertirse en una frustración para la persona, desarrollar depresión o ansiedad, estancamiento, falta de productividad para la empresa, o contagiar a otros compañeros.

## Recomendaciones para gestionar la apatía laboral

A continuación, algunas recomendaciones para trabajar la apatía laboral progresivamente:

- Duerme al menos 8 horas diarias y mantén una rutina de sueño.
- Inicia un plan de actividades físicas que te gusten como algún deporte, baile, etc. Empieza de 15 a 20 min. al menos tres días a la semana.
- Cuida tu alimentación y aumenta tu energía naturalmente o con vitaminas.
- Reorganiza tus tareas, observa si tienes exceso de ellas, cuáles debes dejar de hacer, delegar o cambiar la forma de ejecución.
- Realiza una lista de objetivos y tareas en tu trabajo, diario, semanal, mensual y trimestral. Trabajo por ellos y marca los alcanzados.
- Reconoce cuáles son las urgentes e importantes.
- Propón algún proyecto o idea para tu empresa u organización.
- Evalúa tus progresos y pregúntate si hay algo más que puedas hacer o cambiar, que de ti dependa.

Estas recomendaciones pueden ayudarte a mejorar tu apatía en tu trabajo y a reevaluar tus motivaciones de forma sincera. Es importante cuidar tus expectativas diarias en tu trabajo para reducir también cualquier frustración que puedas tener. Si aun al pasar varios meses tu apatía se ha mantenido, es importante que puedas estar dispuesto a acudir a un profesional de la salud mental y juntos descubrir la raíz de la apatía.