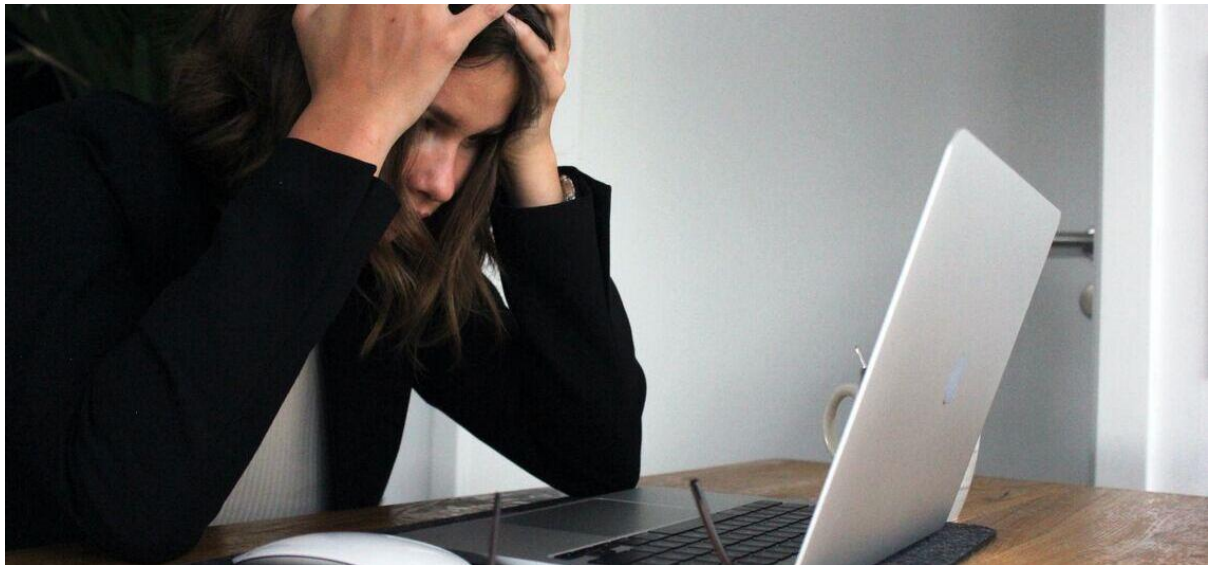


Cómo combatir el estrés laboral



El estrés laboral se refiere a la respuesta natural del cuerpo cuando se enfrenta a demandas laborales que superan sus recursos de afrontamiento.

¿Qué es el estrés laboral?

El **estrés laboral** se refiere a la respuesta natural del cuerpo cuando se enfrenta a demandas laborales que superan sus recursos de afrontamiento. Puede ocurrir en situaciones como altas cargas de trabajo, falta de apoyo en las funciones laborales o plazos de entrega ajustados.

Es relevante tener en cuenta que el estrés es una respuesta adaptativa del organismo a situaciones exigentes. Sin embargo, puede convertirse en un problema cuando ocurre con demasiada frecuencia, intensidad o duración, lo que puede tener un impacto negativo en la salud física y mental. Por lo tanto, es fundamental prevenir la aparición del estrés laboral para promover el bienestar en el entorno de trabajo.

En consecuencia, es esencial tomar medidas para prevenir la aparición del estrés laboral. Esto puede incluir establecer límites adecuados entre el trabajo y la vida personal, practicar técnicas de manejo del estrés como la relajación y el ejercicio regular, buscar apoyo en compañeros o superiores, y promover una cultura laboral que fomente un ambiente saludable y de apoyo. Las organizaciones también tienen un papel fundamental en la prevención del estrés laboral, a través de la implementación de políticas y programas que promuevan un

equilibrio adecuado entre la carga de trabajo y los recursos disponibles, así como la promoción de la salud y el bienestar de los empleados.

Casi todas las personas experimentan estrés laboral en algún momento, incluso si les gusta su trabajo. El estrés laboral puede deberse a varias razones, como horarios de trabajo, compañeros de trabajo, fechas de entrega o temor a despidos. Un poco de estrés puede ser motivador y ayudar a obtener resultados, pero si el estrés laboral es constante, puede tener un impacto negativo en la salud. Es importante encontrar formas de aliviar el estrés para mantenerse saludable y sentirse mejor.

Las causas del estrés laboral pueden variar para cada persona, pero algunas fuentes comunes de estrés en el lugar de trabajo incluyen la carga de trabajo excesiva, tener un rol indefinido o múltiples responsabilidades, condiciones laborales difíciles como trabajo físicamente extenuante o exposición a ruido fuerte, contaminación o químicos tóxicos, falta de participación en la toma de decisiones, falta de organización en la empresa y políticas que no permiten conciliar la vida laboral con la familiar, problemas con jefes o compañeros de trabajo, y preocupación por el futuro laboral, como posibles despidos o falta de progreso en la carrera.

El estrés laboral prolongado puede tener un impacto en la salud, aumentando el riesgo de padecer problemas cardíacos, dolor de espalda, depresión, agotamiento, lesiones en el trabajo y problemas del sistema inmunológico. Además, el estrés laboral también puede afectar las relaciones personales y empeorar el estrés en otras áreas de la vida. Algunas señales de que el estrés laboral puede estar afectando su salud incluyen dolores de cabeza frecuentes, malestar estomacal, problemas para dormir, dificultades en las relaciones personales, sentimiento de descontento en el trabajo, y frecuentes sentimientos de ira o explosiones emocionales.

Principales causas del estrés en el trabajo

La salud física y mental de un trabajador se verá afectada por las condiciones sanitarias de su ambiente, por lo tanto, que sea normal considerar, qué tipo de labor a ejecutar o la falta de implementos y herramientas para su puesta en marcha.

En lo concerniente al estrés laboral no se conoce con exactitud una estrategia de prevención; en consecuencia, es importante definir las causas que lo generan y buscar poder prevenir sus consecuencias. Las principales causas que podemos mencionar son:

Funciones en el trabajo: no disponer de responsabilidad o rol definido dentro de la empresa, estar a cargo de muchas funciones o tener que reportarle a más de un jefe.

Carga de trabajo: muchas horas extras de trabajo con poco descanso o realizar muchas actividades simultáneamente.

Gerencia: puede participar o no en la toma de decisiones, ausencia de una política para equilibrar la vida social y la laboral.

Condiciones laborales: actividades peligrosas o agotadoras, exposición a situaciones externas que causan estrés como calor, contaminación, ruidos, etc.

Incertidumbre por el futuro: preocupación de pérdida de ascensos de cargo, despido, aumento del salario, etc.

Problemas con otros compañeros: los inconvenientes con los compañeros o jefes, pueden ocasionar momentos de mucho estrés.

Cómo manejar el estrés laboral

Para combatir el estrés laboral, existen varias estrategias que se pueden implementar, como:

- Tomar descansos durante la jornada laboral para refrescar la mente,
- Crear o revisar la descripción de su puesto para tener una mayor comprensión de sus responsabilidades y sensación de control
- Establecer metas razonables en colaboración con su jefe y compañeros de trabajo
- Gestionar el uso de la tecnología estableciendo límites en el uso de dispositivos electrónicos,
- Organizarse mediante la creación de una lista de pendientes y resolviéndola de manera prioritaria,
- Hacer cosas que disfrute durante su tiempo libre,
- Tomar vacaciones regularmente,
- Hablar con un asesor o buscar programas de asistencia ofrecidos por la empresa,
- Y practicar técnicas de manejo del estrés como la respiración profunda, la meditación o el ejercicio regular.

Es importante recordar que el manejo del estrés laboral es un proceso individual y puede requerir diferentes enfoques para diferentes personas. Si el estrés laboral persiste o se vuelve abrumador, es recomendable buscar apoyo profesional, como hablar con un consejero o terapeuta.