

CHARLA DE 5 MINUTOS # 87

ANSIEDAD EN EL TRABAJO



¿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 que 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.

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.

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?

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 1.- Musculatura tensa | 2.- Obsesión por el perfeccionismo |
| 3.- La inseguridad personal | 4.- Inseguridad laboral |
| 5.- Desorden alimenticio | 6.- Insomnio |

CONSECUENCIAS

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1.- Cansancio o agotamiento | 2.- Preocupación excesiva |
| 3.- Mantenimiento de la ansiedad | 4.- Comprobación excesiva de tareas |
| 5.- Lentitud | 6.- No desconectar |

COMO PREVENIR LA ANSIEDAD EN EL TRABAJO

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.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS