

CHARLA DE 5 MINUTOS # 97

DEPRESIÓN LABORAL

INTRODUCCION



Las razones de la mayor incidencia de la depresión laboral están en que cada vez dedicamos más horas a nuestro trabajo y a un mayor nivel de exigencia. Si a esto unimos que muchas veces no prestamos atención a los primeros indicios, el resultado puede ser un cuadro mucho más grave que afecte al trabajador, pero también a la empresa donde realice su labor. Por eso, el primer paso es identificar bien los síntomas.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- **Falta de concentración:** esta se puede apreciar en la falta de estímulo a las respuestas o peticiones, olvidos frecuentes y al cometer errores de forma reiterada. En este punto, son síntomas especialmente obvios si se relacionan con tareas que el trabajador domina y conoce.
- **Desánimo:** ir al trabajo sin motivación, solo por obligación, sin ningún tipo de incentivo y generando sentimientos de apatía. Ni siquiera hay respuesta ante los estímulos positivos que se intentan transmitir desde la empresa o sus compañeros. Esto conlleva no disfrutar de las tareas ni de los logros.
- **Problemas para tomar decisiones:** derivados tanto de la inseguridad como del estado de desánimo.
- **Tristeza prolongada:** todos podemos estar tristes algún día en el trabajo, incluso este sentimiento puede deberse a razones ajenas al trabajo. Pero si se prolonga durante semanas, debe considerarse como una de las señales de alarma más importantes de **depresión laboral**.
- **Cambios físicos:** especialmente en el peso. Ya sea por pérdida de apetito o lo contrario, por comer más y alimentos menos sanos debido a la ansiedad.
- **Cansancio:** viene unido a otro de los síntomas de la depresión laboral, las **alteraciones del sueño**. No tener un sueño reparador, dormir poco o no hacerlo no solo afecta de manera negativa al rendimiento laboral, sino también a otros problemas de salud.

CAUSAS MÁS COMUNES:

- Un proyecto de trabajo que no se consigue dominar o controlar.
- Falta de reconocimiento de su trabajo, falta de promoción laboral o responsabilidad laboral mayor a su cargo.
- Impotencia al no poder conseguir los resultados que determina la organización o que se impone a sí mismo.
- Condiciones laborales que causan **estrés laboral**.
- Conflictos laborales, ya sean con sus compañeros o con algún superior.

CÓMO TRATAR LA DEPRESIÓN LABORAL

A la hora de tratar de poner solución a la **depresión laboral** es tan importante que seamos nosotros mismos quienes busquemos remediarlo, reconociendo el problema y buscando los medios necesarios para solucionarlo, como obtener la ayuda dentro de nuestra empresa, por **parte de compañeros** y de los responsables. Un diagnóstico temprano es fundamental para encontrar una solución antes de que se agrave el cuadro depresivo y sus consecuencias.

Por esto, **el papel de la empresa es fundamental** para poner soluciones sobre sus causas. Desde eliminar conflictos laborales hasta evaluar el desempeño o tareas que realiza el trabajador, pasando por adecuar incluso las capacidades del trabajador a un puesto distinto de trabajo.

Si crees que tienes síntomas de depresión laboral, **habla sobre ello y compártelo con tus compañeros o con un especialista**. Cuanto antes, mejor. Contar tus problemas ayuda a que seas más consciente de la realidad, que la propia depresión laboral ha distorsionado, y a que tus compañeros te comprendan y te respalden.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS