

La UPRL informa

EL VERDADERO ORIGEN DEL ESTRÉS LABORAL

El trabajo ocupa la mayor parte de nuestro tiempo y, consecuentemente, concentra también muchas de las causas de nuestro estrés.

Recientemente, un portal de asesoramiento online, llevó a cabo una encuesta a sus usuarios para obtener más información acerca del estrés laboral y, concretamente, desvelar la verdadera fuente de la que emana.

Los resultados arrojados por la encuesta fueron los siguientes:



La parte más estresante de mi trabajo es:

1. La imprevisibilidad – 25%
2. El ambiente de trabajo – 21%
3. Las fechas de entrega – 20%
4. La seguridad de las demás personas – 16%
5. La cantidad de horas de trabajo – 7%
6. La puesta en peligro de mi bienestar personal – 3%
7. Los constantes viajes – 1%

Del 1 al 10, ¿cómo de estresante dirías que es tu trabajo?

- 1 – 7%
- 2 – 1%
- 3 – 3%
- 4 – 4%
- 5 – 6%
- 6 – 6%
- 7 – 13%
- 8 – 26%
- 9 – 12%
- 10 – 24%

Así pues, la gran mayoría de las personas considera su trabajo “estresante” o “muy estresante”, y una de cada cuatro señala como causa directa de todo ese estrés a la imprevisibilidad. Pero, ¿por qué todos nos quejamos de lo rutinaria que resulta nuestra vida laboral, pero al mismo tiempo lo impredecible nos estresa?

La UPRL informa

Por definición el ser humano es un animal de costumbres: a todos nos gusta la sensación de tener las cosas bajo control, y cuando ese control desaparece se convierte en una fuente clara de agobio.

La imprevisibilidad en el terreno laboral significa que lo que haces en tu trabajo el lunes no tiene nada que ver con lo que terminarás el viernes, y no hay forma de hacer planes u organizar.

Esta circunstancia puede surgir bien de las constantes indicaciones de tu jefe, de las demandas de tus clientes o de otros factores diversos que requieren improvisación y cambios drásticos en tus tareas.

¿Por qué la imprevisibilidad produce estrés? Cuando no existe un guion que seguir nuestro cuerpo se mantiene en un estado de atención constante, lo que aumenta los niveles de adrenalina, y el cerebro se encuentra en tensión, preparado para resolver el siguiente reto sin saber siquiera de qué se trata.

Aunque de vez en cuando sentirse así puede ser realmente estimulante, si esta situación se prolonga más de lo debido puede resultar nociva, insostenible y altamente estresante.

Fuente: Prevención Integral