

La UPRL informa

Cómo evitar que la presión en el trabajo se convierta en estrés.

La clave está en romper el círculo vicioso de la rumiación: conseguir dejar de preocuparte constantemente por eventos pasados o futuros.



El estrés ya causa una de cada cuatro bajas en el trabajo y, junto con la ansiedad y la depresión, parece haberse convertido en la nueva epidemia laboral. Tener un trabajo exigente y sentir que tienes pocos recursos para afrontarlo es uno de los escenarios principales donde nace el estrés. Pero las personas también se angustian cuando se les acumulan las tareas, tienen que tomar decisiones difíciles o encadenan proyectos sin descansar lo suficiente. En estas situaciones, lo que pasa es que los

trabajadores han convertido la presión laboral en estrés, pero tiene solución. Hay formas de conseguir que la presión juegue a nuestro favor y nos lleve a ser más productivos.

Es clave entender que el estrés no depende objetivamente de las cosas que te pasen o de personas externas, sino de cómo reaccionas ante estas circunstancias. En el trabajo, muchos empleados culpan de su ansiedad a su jefe, a sus tareas, a las fechas límite..., pero varias personas que se enfrentan a lo mismo consiguen gestionar la presión de forma diferente. Lo que para uno es insoportable para otro puede ser un motivo para crecer.

¿De qué depende esto? Básicamente de lo que pienses sobre lo que te está pasando: puedes percibirlo como un reto o como una amenaza. Así lo entiende Elisa Sánchez, psicóloga laboral. *"Hay personas que en los momentos de presión ven oportunidades para demostrar lo que saben y poner en marcha sus capacidades de afrontar de forma eficiente lo que les está pasando"*, explica. También hay varios factores que influyen en tus pensamientos, como la autoestima y la seguridad que tengas en ti mismo.

Entonces que tener presión en el trabajo sea algo negativo o no dependerá de cómo la gestionas y pienses sobre ella. Te puede motivar y ayudar a concentrarte. *"Yo es que trabajo mejor bajo presión"*. Pues eso. El problema viene

La UPRL informa

cuando sientes que no tienes herramientas para hacer frente a todo lo que te piden: ahí es cuando se convierte en estrés, sobre todo cuando las peticiones son muy exigentes, se prolongan mucho en el tiempo o son muy frecuentes.



Y la guinda del pastel la pone la rumiación, la tendencia a pensar en eventos pasados o futuros ligando emociones negativas a estos pensamientos. Obviamente, es necesario hacer planes de futuro y repasar lecciones ya aprendidas, pero lo ideal es hacerlo desde un punto de vista analítico, en un proceso corto y positivo en la medida de lo posible. La rumiación es destructiva, daña la salud, la productividad y el bienestar. "La gente que está preocupada de

forma crónica tiene más problemas coronarios y un sistema inmunológico más débil", explica Nicholas Petrie, que trabaja para desarrollar estrategias de resiliencia. También se ven afectados lo que los expertos denominan "órganos diana": las partes del cuerpo de las que somos genéticamente más sensibles, a unas personas le afectará el sistema cardiovascular y a otras, el digestivo o la piel.



Para intentar romper con este círculo vicioso de "presión-estrés-rumiación-nopuedocontodo", los expertos aconsejan revisar las exigencias externas y en especial las auto exigencias, ya que a veces nos imponemos una presión desmedida.

También hay que mejorar las habilidades profesionales necesarias para estar seguro de que dominas las competencias clave de tu puesto y que

eso no es una fuente de inseguridad y tensión. Nuestra psicóloga Elisa Sánchez explica que "es necesario gestionar las emociones y trabajar la comunicación, aprender a ser asertivo, a decir que no a determinadas peticiones, delegar y pedir ayuda".