

La UPRL informa

¿Qué provoca la ansiedad y la depresión en el trabajo?

El estrés es la experiencia psicológica que ocurre cuando las demandas del entorno superan a nuestros recursos de afrontamiento.



Cuando esto sucede, se produce un desequilibrio entre el nivel de dificultad de una tarea concreta y nuestra capacidad para resolverla, lo que conlleva un cierto desgaste en nuestro organismo. El estrés es una experiencia normal y adaptativa, que ocurre tanto dentro como fuera del trabajo, y es nuestra manera de adaptarnos a una circunstancia relativamente demandante.

No obstante, si vivimos episodios de estrés con demasiada frecuencia, intensidad o duración, ese estrés se convierte en un problema para nuestra salud física y psicológica. Por este motivo, es tan importante que las empresas tomen medidas para la prevención de un estrés excesivo entre los miembros de su plantilla.

Diez situaciones que nos provocan estrés en el trabajo

1. Exceso de tarea. Esto tiene que ver con la obligación de realizar un determinado volumen de trabajo en un periodo de tiempo insuficiente para ello. Puede ser una única tarea muy demandante, o varias cosas asequibles, pero demasiadas en número. La desproporción entre el trabajo a realizar y los recursos que tenemos para ello, en este caso el tiempo, genera estrés en el trabajo.

2. Excesiva dificultad de las tareas a realizar. Independientemente del tiempo del que dispongamos para realizar las tareas, si estas son con frecuencia demasiado difíciles para nuestros conocimientos o habilidades vamos a experimentar estrés en el trabajo: hay un desequilibrio entre lo que demanda la situación y nuestros recursos para responder a ello.

3. Ruidos ambientales. Hablamos en sentido amplio de todos los distractores que pueden entorpecer u obstaculizar nuestro rendimiento. Si no existieran, nos concentraríamos mejor y seríamos más eficientes, pero, al estar presentes, suponen una dificultad que se acaba manifestando en estrés.

La UPRL informa

4. Falta de ayuda. A veces estamos muy solos en nuestra tarea, porque no hay nadie con quien compartirla o bien porque el clima laboral y la cultura corporativa están poco orientados a la cooperación y más orientados a la competitividad o a una autonomía en el trabajo que para nosotros resulta excesiva. No contar con el apoyo y asesoramiento de otros en la realización de nuestra tarea cuando lo necesitamos puede ser una fuente de estrés en el trabajo.

5. Falta de desconexión digital. Los dispositivos tecnológicos y el uso que hacemos de ellos tanto dentro como fuera del trabajo tienen una enorme utilidad, pero también pueden saturar nuestro "sistema". Si no hacemos las pausas adecuadas respecto a lo digital no permitimos que nuestra capacidad de procesamiento descanse, con lo que habrá más fatiga y, por tanto, mayor probabilidad de estrés en el trabajo.

6. Ausencia de instrucciones claras. A veces las tareas se vuelven dificultosas no porque nos falten conocimientos o habilidades para llevarlas a cabo, sino porque no se nos explica adecuadamente qué debemos hacer. Las órdenes no son claras, o son muy variables. Eso dificulta la eficiencia y nos genera una inquietud que tiene que ver con el estrés en el trabajo.

7. Pausas mal planteadas. El estrés es sobrecarga y toda sobrecarga necesita descansos para poder compensarse y "refrescar" el sistema. Si en nuestro día a día no podemos realizar las pausas necesarias, o se nos requiere fuera del horario o en nuestros días de vacaciones, no acabamos de compensar adecuadamente los picos de estrés.

8. Exceso de responsabilidad. El nivel de responsabilidad de nuestro puesto (es decir, el tener que hacernos cargo de las consecuencias de nuestro trabajo) puede ser muy alto y eso, en sí mismo, es estresante, aunque ambas cosas estén en consonancia. Tanto más estresante es cuando tenemos una responsabilidad que no nos toca por nuestro puesto o para la que no estamos capacitados.

9. Mala organización de las tareas. A veces las distracciones, la fatiga o la sobrecarga tienen su origen en una mala organización de las tareas según su urgencia, importancia o dificultad. Si no hacemos un buen uso del tiempo, si dejamos lo más difícil para cuando ya estamos cansados de lo demás, si vamos picoteando en diferentes tareas a la vez... es más probable que no podamos usar de manera eficiente nuestros recursos de afrontamiento.

10. Ausencia de motivación. Cuando una tarea nos gusta, sabemos hacerla o, por lo menos, le vemos un sentido y una utilidad, es más fácil que la resolvamos adecuadamente con un desgaste asumible. Sin embargo, cuando algo no nos gusta, no sabemos muy bien cómo enfocarlo o nos parece inútil, nuestra energía está más dirigida a soportar la dificultad de realizar la tarea que a hacerla en sí misma. Esto puede ser una fuente de estrés en el trabajo.