

La UPRL informa

¿Cuáles son los síntomas del estrés laboral?

Hoy en día, uno de los problemas más comunes relacionados con el trabajo es el estrés laboral. Las consecuencias más inmediatas del mismo son el aumento de errores en las tareas diarias y la disminución de la productividad. Se genera un déficit de atención que se traduce en una bajada de rendimiento y pérdida de motivación. Aprender a reconocer los síntomas del estrés laboral te ayudará a combatirlo.



¿Qué es estrés laboral?

Podemos hablar de estrés laboral cuando se presentan ciertas circunstancias, como sensación de presión, angustia y tensión en el entorno de trabajo, en general cuando se trabaja bajo presión o existe mucha tensión en el ambiente.

Las personas experimentan estrés laboral cuando sienten que hay un desequilibrio entre lo que se les exige en el trabajo y los recursos con los que cuentan para satisfacer dichas exigencias.

Síntomas del estrés laboral

Ante esta situación de desequilibrio laboral, se activa en el cuerpo la sensación de estrés que se convierte en un problema cuando se prolonga el tiempo. En este caso, los sentimientos y emociones negativos terminan superando y dominando a los positivos y pueden provocar factores fisiológicos y alteraciones de conducta:

- Emocionales. Ansiedad, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, sentimiento de culpa, vergüenza, irritabilidad, enojo, tristeza, baja autoestima, tensión, nerviosismo y sensación de soledad.
- Pensamientos negativos. Incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica o bloqueos mentales, entre otros.
- En el comportamiento. Predisposición a accidentes; consumo de drogas; explosiones emocionales; comer, beber o fumar en exceso; falta de apetito;

La UPRL informa

excitabilidad; conductas impulsivas; alteraciones en el habla; risas nerviosas; incapacidad de descansar y temblores.

- En el trabajo. Absentismo, relaciones laborales pobres, altas tasas de movilidad, clima de trabajo tenso en la empresa, antagonismo con el trabajo, falta de satisfacción con el desempeño del empleo y baja productividad.

En conclusión, este tipo de estrés afecta directamente a la calidad de vida de aquellos que lo sufren, llegando a ser en muchas ocasiones motivo de baja laboral. Y es que, hoy en día, el entorno laboral incide en todas las demás áreas del trabajador, como la psicológica, relaciones, personal, económica y hasta en el estado físico. Una evaluación de riesgos en el trabajo puede detectar a tiempo las condiciones que generan estrés en los empleados, poniendo remedio antes de que se conviertan en un problema.

Causas del estrés laboral

Entre las múltiples causas que producen el estrés laboral, a continuación, encontrarás una lista con las más comunes:

- Las expectativas económicas, es decir un salario insuficiente.
- La presión por parte de la empresa, directores, mobbing o acoso laboral.
- Las actividades que tienen gran responsabilidad.
- Las funciones no definidas del trabajador.
- Motivaciones deficientes.
- La ausencia de incentivos.
- El manejo de conflictos entre trabajadores o empresarios.
- Cargas excesivas de trabajo, sin descansos.
- La exposición a riesgos físicos constantes.
- Jornadas de trabajo excesivas.
- Ritmo de trabajo acelerado.
- La preocupación por el despido.
- La falta de posibilidades para equilibrar o armonizar la vida laboral con la personal.
- La falta de gestión del tiempo. En muchas ocasiones se da el caso de que las tareas necesitan ser ejecutadas en tiempo récord. Hay que evaluar si la tarea requerida va a poder realizarse en el tiempo que se pide. Si no es así, se debe pedir ayuda, algo que no sólo no es malo, sino que además aligera tu carga mental.
- Exigirse demasiado. Tratar de tener todo ya hecho es algo que, en ocasiones, se exige uno mismo más que la empresa. El nivel de autoexigencia, si es demasiado elevado, puede suponer una carga mayor a las que ya exigen las tareas del día a día.
- Tensión en las relaciones laborales. Cuando se producen fricciones en el entorno de trabajo se produce una sensación de desamparo, agobio y desaliento, del mismo modo que ocurre cuando existe acoso laboral. El estrés laboral, en este caso, se presenta como un elemento añadido.

La UPRL informa

Los planes de prevención de riesgos laborales deben incluir medidas dirigidas a evitar el estrés laboral, como crear un lugar de trabajo cómodo, con un ambiente agradable entre los trabajadores y con estímulos positivos y motivacionales.

Hay varios síntomas relacionados con esta dolencia, como dolores de cabeza, negatividad, miedos, ansiedad o depresión. A continuación, te compartimos algunas medidas de prevención y hábitos saludables para reducir el estrés laboral, que deberían incluirse en la consultoría de prevención periódica de la empresa:

Recupera el control. Tienes la solución a tu alcance, sólo necesitas ponerte a ello. Si el control del estrés y la ansiedad se te escapan de las manos, no dudes en pedir ayuda.

Sé positivo en tu día a día laboral. Recuerda siempre sonreír. La sonrisa de las personas nos hace sentir felices y transmite positividad en nuestra rutina diaria. Intenta contagiar esa positividad a otras personas.

Practica una actividad física. Regula tu actividad mental mediante la práctica de una actividad física fuera del horario laboral. Elige el deporte que más te guste y se adecue a ti. Las personas activas físicamente tienen menos riesgos de sufrir depresión, estrés o ansiedad.

Trata de no preocuparte y aprende a disfrutar en el trabajo. Preocúpate lo justo y disfruta cada día al máximo, ofreciendo una sonrisa. Siempre habrá problemas, lo que tienes que hacer es gestionarlos y minimizar las dificultades que aparecen en la rutina diaria.

Fuente: Prevencionar.com