

## ¿Cómo reducir el estrés laboral?



Son muchas las personas que no se encuentran del todo a gusto en su puesto de trabajo debido a diversas razones y en ocasiones esto deriva en trastornos importantes como el **estrés laboral**.

El estrés laboral es consecuencia de un **desequilibrio** que se produce entre la presión que existe en los trabajadores por la exigencia laboral y la capacidad que tienen para poder cumplir eficientemente.

Identificar esta patología a tiempo es de vital importancia, ya que esto te permitirá tenerla bajo control y evitar que desencadene en problemas mayores como enfermedades, problemas motores y cognitivos o trastornos psicológicos.

## Tipos de estrés laboral

Existen diferentes **tipos de estrés asociados al trabajo**:

- **Estrés laboral o mobbing:** El mobbing es una forma de acoso psicológico en el trabajo que se caracteriza por la exposición a comportamientos hostiles y abusivos por parte de compañeros, superiores o clientes. Estos comportamientos pueden incluir insultos, humillaciones, aislamiento, sabotaje en el trabajo...
- **Estrés por exceso de responsabilidad:** Cuando una persona tiene que asumir más responsabilidades de las que puede manejar. Esto puede deberse a una carga de trabajo excesiva, falta de apoyo o recursos, o a la sensación de que no se tiene el control de la situación.
- **Estrés postraumático:** El estrés postraumático puede desarrollarse después de haber experimentado un evento traumático en el trabajo, como un accidente, robo o cualquier acto de violencia.
- **Estrés por monotonía:** Suele darse en trabajos repetitivos, en los que se produce una falta de motivación y, por ende, un descenso de la productividad.
- **Estrés por inestabilidad:** El estrés por inestabilidad se produce cuando la persona siente que su trabajo está en peligro, ya sea por motivos económicos, cambios en la organización o por un mal desempeño laboral.

## Síntomas y causas del estrés laboral

Al enumerar las causas ante las que puedes encontrarte si sufres estrés laboral, las más comunes son: **alta carga de trabajo, excesiva responsabilidad, condiciones malas en el trabajo o relaciones problemáticas con los compañeros.**

Detectar si padeces estrés laboral es posible, ya que deberías presentar algún síntoma cognitivo o físico como los siguientes:

### **Síntomas cognitivos:**

- Preocupación
- Miedo
- Inseguridad
- Dificultad para concentrarse

### **Síntomas físicos:**

- Dolores de cabeza
- Molestias en el estómago
- Sudores
- Tensión muscular

Si estás sufriendo estos síntomas, es posible que padezcas **estrés laboral**, pero esto tiene remedio, los tips para prevenir el estrés laboral que te presentamos a continuación te ayudarán.

El estrés es uno de los problemas más frecuentes entre los trabajadores y existen diferentes **formas de conseguir reducirlo e incluso terminar con él**.

## Reserva tiempo para desconectar

Puede que este consejo parezca obvio, pero **no siempre dedicamos el tiempo que necesitamos a desconectar**, por esto mismo es importante **aprender a descansar la mente**. Esto hará que cuando vuelvas al trabajo puedas rendir al máximo.

## Organiza tu trabajo

Ser capaz de **organizar lo que tienes que hacer** a lo largo de tu jornada laboral es fundamental para **evitar caer en la improvisación**.

**Márcate unos tiempos** en los que tengas que hacer los diferentes trabajos a realizar en el día. **Aprender a gestionar el tiempo** que dedicamos a cada una de las tareas que tenemos pendientes es clave a la hora de reducir el estrés.

## Practica deporte

Crear unos **hábitos saludables como hacer ejercicio al salir del trabajo** te ayudará a desconectar.

Varios estudios han demostrado que **practicar deporte reduce los niveles de cortisol**, la hormona relacionada con el estrés.

## Pon límites

Hay veces que uno no puede aceptar más carga de trabajo, pero por miedo a decir que no, se acepta y luego provoca situaciones en las que el **volumen de trabajo nos supera**. Por este motivo es **importante organizarse bien para poder llegar a todo** y sentirnos satisfechos con el trabajo que estamos realizando.

## Fomenta la comunicación

**Exprésate con tu entorno**, trata de mejorar las relaciones con tus compañeros de trabajo para así **crear un clima saludable**. Es importante que no solo mejores la comunicación con tus compañeros de trabajo, sino también con tus amigos y familiares.

## **Cómo demostrar estrés laboral**

Si crees que estás padeciendo estrés laboral y ello te incapacita en tu trabajo, te recomendamos **visitar a tu médico** para que te examine. Este te hará algunas preguntas sobre cómo te sientes y cómo se desarrolla tu jornada laboral, y tendrá la potestad de concederte la baja. La **tramitación de un médico** es todo lo que necesitas para justificar tu **ausencia en el trabajo**.

La baja médica debida al estrés laboral **reconoce una incapacidad temporal de aquellos trabajadores que sufren algún tipo de cuadro de ansiedad**

Una de las causas que agravan el **estrés laboral** es no contar con un buen ambiente en el trabajo, así **que**, para evitarlo, puede ser muy útil que tu empresa cuente con un programa de **promoción de la salud en el trabajo**. Esto te permitirá conocer mejor a tus compañeros, desconectar realizando otro tipo de actividades y cuidarte haciendo deporte en equipo.