

# Salud Mente/Cuerpo: Para un Cuerpo y una Mente Saludable, Hable con un Psicólogo

## Estrés en el Trabajo

**El trabajo y la carrera profesional son una parte importante de nuestra vida. Además de proveer una fuente de ingreso, nos ayudan a lograr nuestras metas personales, a construir nuestros grupos sociales y sirven a nuestras profesiones o comunidades.**



### Estrés en el trabajo

Aún el "trabajo soñado" tiene fechas límites estresantes, expectativas de desempeño y otras responsabilidades. Para algunos, el estrés es el motivador que asegura que las cosas se hagan.

Sin embargo, el estrés en el lugar de trabajo puede fácilmente abrumar su vida. Usted puede preocuparse continuamente sobre un proyecto particular, sentirse tratado/a injustamente por un supervisor o compañero de trabajo, o aceptar a sabiendas más de lo que usted puede manejar con la esperanza de recibir una promoción. El anteponer su trabajo antes que todo lo demás puede también afectar sus relaciones personales, añadiendo más presión relacionada con el trabajo.

Despidos, reestructuraciones, o cambios en la gerencia, pueden aumentar la ansiedad respecto a la seguridad en su empleo. De hecho, un estudio noruego demostró que el mero rumor del cierre de una planta, causó un rápido aumento en la presión y el pulso de los trabajadores. Investigaciones en Estados Unidos revelan que los daños y accidentes en el trabajo tienden a aumentar cuando las organizaciones se encuentran en procesos de reducción de personal.

### El cuerpo reacciona

Junto con la carga emocional, el estrés relacionado al trabajo por un periodo prolongado puede afectar drásticamente su salud física. La preocupación constante con las responsabilidades del trabajo muchas veces nos dirige a tener hábitos alimenticios erráticos y no hacer suficiente ejercicio, resultando en problemas de obesidad, presión alta y altos niveles de colesterol.

Estresantes comunes en el trabajo como la percepción de tener una compensación baja, y trabajar largas horas, puede también acelerar el comienzo de la enfermedad del corazón, incluyendo la probabilidad de sufrir un ataque al corazón. Esto es particularmente cierto para trabajadores de cuello azul y trabajadores manuales. Los estudios sugieren que debido a que estos trabajadores tienden a ejercer poco control de su ambiente de trabajo, estos están más propensos a desarrollar enfermedades cardiovasculares que aquellos en trabajos tradicionales de "cuello blanco".

# Estrés en el Trabajo

Su edad también es un factor. Un estudio de la Universidad de Utah encontró que según los trabajadores estresados envejecen, su presión sanguínea aumenta sobre los niveles normales. Interesantemente, muchos de los estudios de trabajadores de sobre 60 años reportaron que éstos no se sentían disgustados o presionados por sus trabajos, aún cuando sus niveles de presión sanguínea estaban significativamente altos.

El estrés frecuente en el trabajo causa quemazón, una condición marcada por el cansancio emocional y actitudes negativas o cínicas hacia otros y hacia usted mismo/a.

## Pérdida de energía mental

El estrés en el trabajo frecuentemente causa quemazón, una condición marcada por el cansancio emocional y actitudes negativas o cínicas hacia otros y hacia usted mismo/a. La quemazón surge no solamente por lo que usted experimenta en el trabajo, sino también por lo que le pasa a su patrono (por ejemplo, pérdida de contratos, baja productividad, alta rotación de empleados).

**La quemazón puede llevar a la depresión,** la cual a su vez, se ha relacionado con otros problemas de salud como enfermedades coronarias, apoplejías, obesidad y desórdenes de la alimentación, diabetes, y algunas formas de cáncer. La depresión crónica también reduce su inmunidad a otras enfermedades y hasta puede contribuir a una muerte prematura.

## ¿Que puede usted hacer?

Afortunadamente, hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudarle a manejar el estrés relacionado con el trabajo. Algunos programas mezclan técnicas de relajación con nutrición y ejercicio. Otras se enfocan en temas específicos tales como manejo del tiempo, adiestramientos en como ser asertivo, y mejora de destrezas sociales.

**Un psicólogo cualificado** puede ayudarle a determinar las causas específicas de su estrés, y a desarrollar las estrategias apropiadas para manejarlas.

“He aquí algunas “orejitas” para lidiar con el estrés en el trabajo:

- ▶ Tome los descansos (breaks) del día de trabajo. Aún 10 minutos de “tiempo personal” le refrescarán su actitud mental. Tome una caminata corta, hable con un compañero/a sobre algo no relacionado con el trabajo, o simplemente siéntese tranquilo con los ojos cerrados y respire.
- ▶ Si se siente con coraje, camine hacia algún lugar. Reagrúpese o intégrese mentalmente contando hasta 10, entonces mire la situación nuevamente. El caminar y otras actividades físicas también le ayudarán a soltar presión.
- ▶ Establezca estándares razonables para usted y los demás. No espere la perfección.
- ▶ Hable con su patrono acerca de su descripción de puesto. Sus responsabilidades y criterios de desempeño pueden no reflejar de manera precisa lo que usted está haciendo. El trabajar juntos para hacer los cambios necesarios no solamente beneficiará su salud emocional y física, sino que también mejorará la productividad general de la organización.

La “American Psychological Association Practice Directorate” agradecidamente reconoce la asistencia de Sara Weiss, Ph.D., y a Nancy Molitor, Ph.D., el desarrollo de esta hoja informativa.

Traducción al Español: Ivonne Hawayek, MA