

Consejo de salud: Estrés en el lugar de trabajo



El 83% de los trabajadores estadounidenses afirma sufrir estrés laboral todos los días. Además de los estragos que causa en la salud de las personas, el estrés cuesta a las empresas (y a la economía) miles de millones de dólares en ausentismo, disminución de la productividad, menor rendimiento, rotación de empleados y costos del cuidado de la salud.¹ Aunque no existe una píldora mágica para reducir o eliminar el estrés, hay varias maneras de aprender a manejar el estrés en su vida y en su lugar de trabajo.

El estrés puede afectar su salud de muchas maneras negativas. El estrés crónico podría:²

- Aumentar el riesgo de sufrir diversos problemas de salud física, como problemas digestivos, dolores de cabeza, tensión muscular, enfermedad cardíaca, ataque cardíaco, presión arterial alta, derrame cerebral o aumento de peso.
- Aumentar el riesgo de sufrir diversos problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, problemas para dormir, o trastornos de la memoria y la concentración.
- Inducir comportamientos poco saludables para aliviar el estrés, como consumir alcohol, fumar o autoaislarse.
- Inhibir el sistema inmunitario del cuerpo, lo que hace más difícil recuperarse de las enfermedades.

El Estrés en el Lugar de Trabajo³

Existen distintos tipos de factores estresantes, y es posible que experimente varios al mismo tiempo, por ejemplo:

- Aumento general de la carga de trabajo con los cambios de personal.
- Aumento de la carga de trabajo relacionada con la incorporación de nuevas herramientas y protocolos.
- Clientes o visitas en el lugar de trabajo con quejas sobre servicios o productos.
- Cuidado de niños o familiares adultos además de cumplir con las obligaciones laborales.
- Sobrecarga digital.

Dado que el estrés laboral es inevitable, proporcionar herramientas de manejo del estrés podría mitigarlo y reducir el costo que representa para la empresa con el tiempo. Además, el uso de tales herramientas podría mejorar el bienestar mental y la salud general de los empleados.¹

Existen dos tipos principales de estrés laboral:⁴

- **Desgaste profesional**—Sensación de agotamiento extremo y de estar desbordado.
- **Estrés traumático secundario**—Reacciones y síntomas de estrés como resultado de la exposición a las experiencias traumáticas de otra persona, más que de la exposición directa a un evento traumático.

¿Qué puede hacer?⁵

Manejar el estrés con eficacia implica tomar medidas, tanto proactivas como reactivas, para ayudar a reducir su impacto en la vida. Es importante tomarse un respiro antes de reaccionar ante una situación estresante y descubrir qué técnicas de alivio del estrés funcionan mejor para usted.



Las técnicas de autocuidado podrían incluir:

- Escribir en un diario.
- Crear un sistema de apoyo con su familia, amigos, supervisores y compañeros de equipo con quienes pueda hablar de lo que piensa y de lo que siente.
- Practicar técnicas de respiración y relajación.
- Mantener una dieta más saludable, dormir lo suficiente y hacer ejercicio.
- Tomarse tiempo libre para desconectarse del trabajo.
- Evitar o limitar la cafeína y el consumo de alcohol.



El Apoyo Adicional podría provenir de:⁶

- Los compañeros de trabajo o amigos.
- Un Programa de Asistencia al Empleado.
- Recursos de la comunidad, como organizaciones gubernamentales o sin fines de lucro.



Fuentes:

1. American Institute of Stress. <https://www.stress.org/workplace-stress/>. 2024. Consultado en octubre de 2024.
2. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/stress/health#:~:text=Faced%20with%20danger%2C%20the%20body,the%20threat%20of%20being%20eaten.> 2024. Consultado en noviembre de 2024.
3. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9892882/>. 2023. Consultado en octubre de 2024.
4. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>. 2023. Consultado en octubre de 2024.
5. National Institute of Mental Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>. 2024. Consultado en octubre de 2024.
6. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9629204/>. 2022. Consultado en octubre de 2024.