



Manejo del estrés en espacios de trabajo

LA PANDEMIA SILENCIOSA:
*SALUD MENTAL DE LOS
TRABAJADORES*

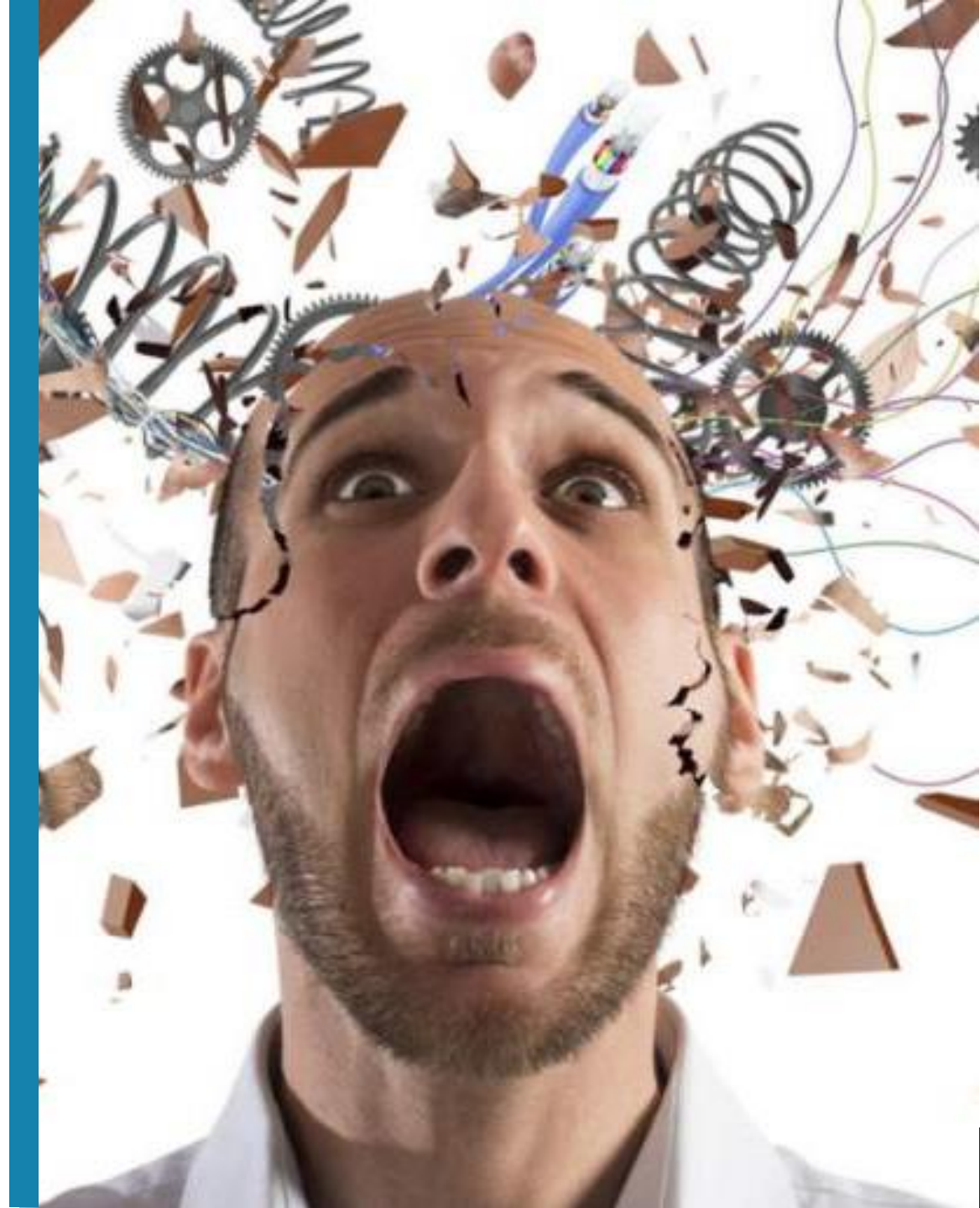
Mgter. Silvia Elena Ayala



-
- Se comienza a observar en los espacios de trabajo un **estado emocional** (que muchas veces no es una patología diagnosticada), de angustia, exceso de preocupación por la economía, miedo al contagio.
 - Actualmente los organismos públicos se organizan por turnos como una forma más de prevención para la propagación del contagio de Covid-19.

¿Qué se entiende por estrés?

- Puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo.
- Es una respuesta física y /o conductual.
- Es un estado de cansancio mental = provocado por la exigencia de un rendimiento superior a lo que cada persona tiene como normal, provocando diferentes trastornos físicos o mentales (citar ej.)





¿Qué se entiende por ansiedad?

- Es un mecanismo de defensa (una emoción) que se experimenta en situaciones en las que la persona se siente amenazada, ya sea por un peligro externo o interno. (citar ej.)

Diferencia entre Miedo – Ansiedad:

- **Miedo:** La persona conoce el objeto externo y delimitado que lo amenaza y se prepara para responder.
- **Ansiedad:** La persona desconoce el objeto, siente una amenaza interna, existe una dificultad para poder elaborar la respuesta frente a esa amenaza.

Los síntomas más habituales pueden ser:

- **palpitaciones**
 - **sensación de ahogo**
 - **angustia**
 - **sudoración de las manos, nuca o frente.**
-
- Es importante destacar que cuando una persona **ES CONSCIENTE** (se da cuenta) de algún síntoma de ansiedad es necesario recurrir a una consulta con el profesional adecuado para poder expresar las dudas.
 - Para que de esta manera la ansiedad y el estrés no se vuelvan crónicos. (citar ej- pensamientos recurrentes).



Fatiga emocional

Volviendo al área cotidiana laboral, puede suceder que, en el transcurso de toda una mañana o tarde, con el devenir del tiempo y cuando se está en atención al público, si uno no identifica determinadas formas de sentir en su personalidad, esto *puede generar rispideces o irritabilidad*.

- Hay investigaciones en curso que van arrojando datos de la **fatiga emocional** que se observa en los trabajadores, a raíz de la incertidumbre y angustia que hay sobre el mañana.
- Se siente como *“una niebla mental”*: cuestan recordar cosas, tomar decisiones, haciendo por momentos que decaiga la calidad del trabajo como la relación con sus propios compañeros diarios.

Las investigaciones en curso han mostrado también que hay un aumento en el consumo de Psicofármacos como la automedicación.

- **Es importante entender que es la ansiedad lo que causa el estrés.**



Claves para aliviar síntomas de estrés y ansiedad



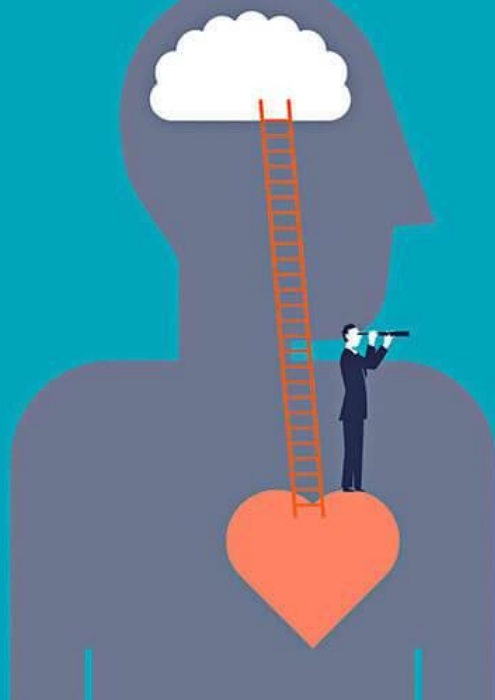
- Estructurar/ Organizar el trabajo que se realiza ese día.
- Desactivar notificaciones (factor que puede generar ansiedad)
- Racionalizar horarios.
- **Fomentar / buscar estilos de vida saludables:** cuidados en la alimentación y ejercicio físico.
- Realizar **Mindfulness.** (**Atención Plena**). Dar ej.

En el espacio laboral, no estar **intoxicándose** permanentemente hablando o escuchando noticias que están relacionadas a la pandemia.

Hay compañeros de trabajo que han sido víctimas del Covid-19 y hay que evitar, el estrés post- traumático.

Es importante **LA ADAPTACIÓN**, eso es poder desarrollar una serie de hábitos que faciliten el trabajo en cada oficina.

(pedir ejemplos).



Inteligencia emocional / empatía

- El Psicólogo: Daniel Goleman, construye el concepto de *Inteligencia Emocional*.
- Es el conjunto de habilidades que posee una persona, que adquiere desde el nacimiento o aprende durante toda su vida,

Características:

- **Empatía**
- **Autocontrol**
- **Motivación sobre uno mismo**
- **Manejo de emociones.**



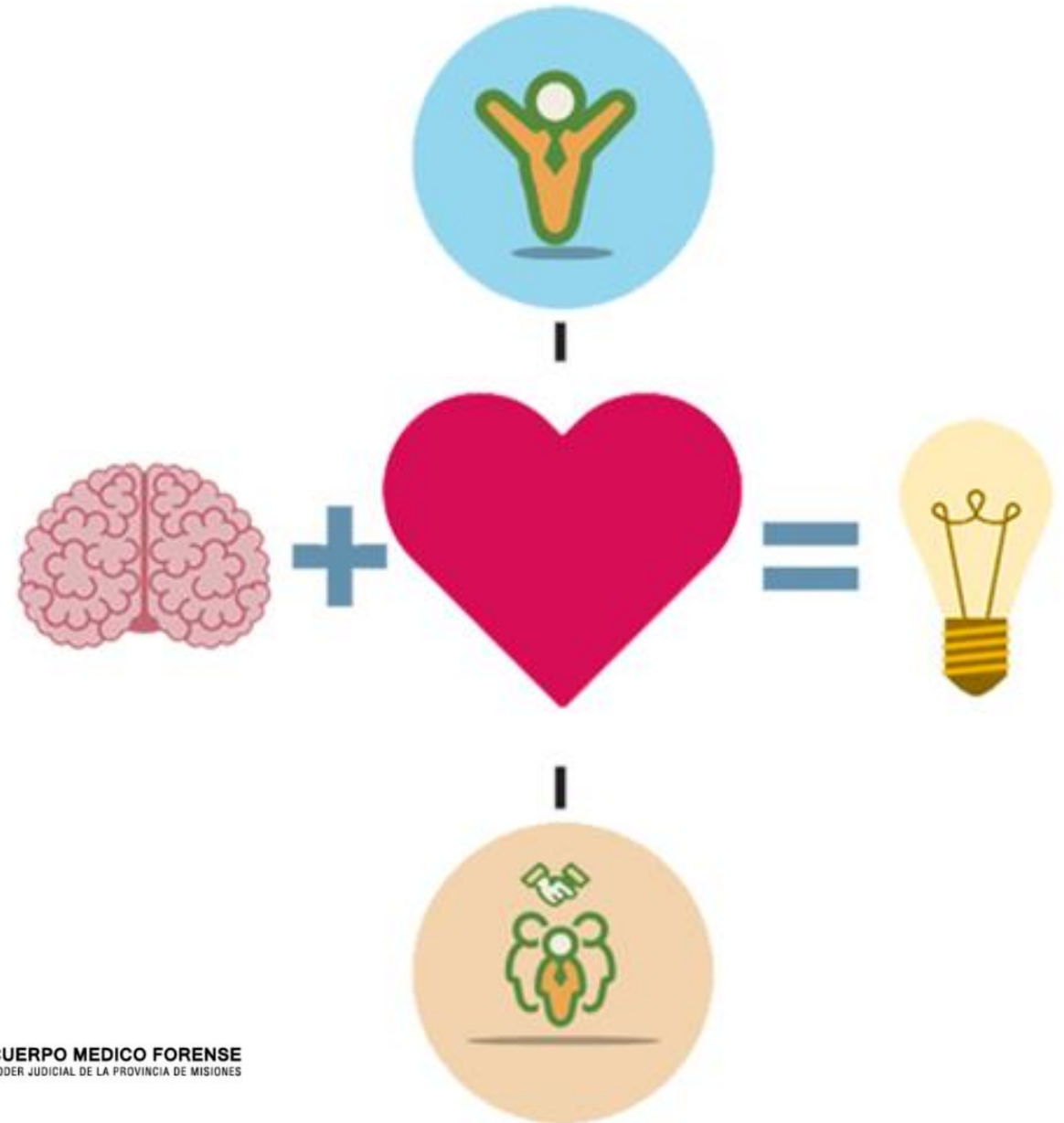


Manejo de Inteligencia emocional en el trabajo

- Valorar el triunfo de los demás (sin caer en comparaciones o en como lo haría uno).
- Aceptar los errores cometidos y ser capaces de perdonarse así mismo para aprender de lo ocurrido.
- No juzgar el hecho de sentirse bien o mal, mas que por lo que realmente es: emociones transitorias que pasarán con el tiempo.
- *Analizar las reacciones inmediatas a las emociones – interpretarlas y aprender de cada una de ellas, para manejarlas.*



- Identificar/comprender cuál es la emoción que uno siente y no dejar que el cerebro confunda una con otra (hay que detenerse a pensar y reflexionar), EJ = a veces el “enojo” puede presentarse cuando en realidad lo que se siente es “tristeza”.
- Evitar estimulantes como el alcohol, cafeína, drogas.
- *Entender que cada persona es única e individual con sus experiencias y relaciones.*
- Encontrar el equilibrio entre los éxitos y errores, no dejándose llevar por el narcisismo o por una lástima por sí mismo.



“No es necesario decir todo lo que se piensa, lo que sí es necesario es pensar todo lo que se dice”

-Quino



¡Gracias!



¡¡Gracias por la predisposición y el tiempo de su vida que han dedicado a participar en la charla!!

Mgter: S. Elena Ayala Pini