

## **Aprender a aguantar la presión en el trabajo**

### **Para ello es elemental tener una buena inteligencia emocional y evitar caer en la procrastinación**

En todos los empleos existen momentos de tensión. Por lo general se deben a acumulación de tareas y unos tiempos para ejecutarlas menores de los que los trabajadores consideran necesarios. Aguantar la presión en el trabajo es algo que se puede aprender y que el trabajador debe saber manejar para sobrevivir a su puesto de trabajo.

La inteligencia emocional en la empresa nos ayudará a darle el valor adecuado y saber encauzar estas presiones en cada momento. Para empezar lo que pasa en el trabajo, se queda en el trabajo. Hay que saber desconectar y hacer un reset a nivel mental para no trasladar estas presiones de nuestro entorno laboral a un entorno personal y familiar.

Después en la empresa tenemos que empezar por priorizar las tareas. Una hoja de ruta adecuada nos ayuda a centrar nuestros esfuerzos en aquellas tareas para las que tenemos una fecha de entrega. Es fundamental evitar que nuestro tiempo se lo lleven otras tareas menores que no son críticas, pero a las que muchas veces se les concede más urgencia de la debida.

En este sentido tenemos que evitar caer en la procrastinación, no de dejar las tareas para mañana, sino más bien de centrarnos en estas peticiones más pequeñas, menos urgentes, o más asequibles. No hemos parado de trabajar y sin embargo la presión sigue sobre nosotros porque no hemos avanzado nada en la tarea principal.

En este sentido si tenemos dificultades es fundamental pedir apoyo a los compañeros. Muchas veces somos orgullosos y queremos resolver nosotros una tarea complicada, le damos vueltas y al final pasa alguien por allí que ya tiene la experiencia necesaria y acaba encauzando la resolución del problema.

Pedir ayuda no demuestra incapacidad, tenemos que ser conscientes que somos un equipo en la empresa. Lo que si demuestra incapacidad es sacar las tareas y los proyectos a base de horas, de quedarse mucho más tiempo en la empresa del necesario. Además esto hace que no tengamos el descanso necesario y al día siguiente no tenemos frescura mental para enfocar de forma correcta el trabajo que tenemos por delante.

Por último es necesario pensar que todas las tormentas pasan. Existen momentos de presión en la empresa, pero no pueden convertirse en la norma. Si esto ocurre el nivel de rotación de la plantilla veremos que es muy elevado, donde los empleados duran poco en su puesto de trabajo. Y esto es algo que no interesa ni a la empresa ni por supuesto a los empleados.

La noticia [Como aguantar la presión en el trabajo](#) fue publicada originalmente en [Pymes y](#)

Autonomos por Carlos Roberto .

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Comunicación](#) [Recursos humanos](#) [Consumo](#) [Otras Industrias](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>