

Una psicóloga de Málaga revela diez claves para disminuir el estrés laboral

La psicóloga sanitaria del gabinete Psicólogos Málaga PsicoAbreu, Ana Claudia Alda, advierte de las importantes consecuencias que puede tener un alto nivel de estrés laboral, tanto para la salud del trabajador como para la eficiencia de la propia empresa ¿De qué forma afecta el estrés laboral en la salud? ¿Cómo se puede disminuir el estrés en el trabajo?

El estrés en el ámbito laboral es una respuesta que aparece cuando existe un desequilibrio entre las demandas del trabajo y las capacidades del trabajador. Sufrir un cierto grado de presión o reto en el trabajo es habitual, incluso positivo. Activa al trabajador para la creación de nuevos recursos, fomentando su desarrollo profesional. El problema aparece cuando esa presión es difícil de gestionar o sobrepasa los recursos de la persona. Además, variables como un mal clima de trabajo, falta de organización y ausencia de apoyo y comunicación con los superiores puede provocar un aumento de este tipo de estrés.

La persona sometida a una ansiedad constante en el trabajo puede llegar a padecer consecuencias en el ámbito personal y en su propia salud física. Así, aparecen problemas como el insomnio, contracturas o problemas de corazón, irritabilidad o dificultad para tomar decisiones, entre otras. La psicoterapeuta malagueña destaca que las consecuencias no solo las experimenta el trabajador “Es frecuente que disminuya el rendimiento del trabajador, aumente sus faltas de asistencia al trabajo, aumente los accidentes laborales o aparezca quejas de los usuarios con todo lo que eso supone para la empresa”.

10 claves para gestionar y disminuir el estrés

La especialista en Ansiedad de Psicólogos Málaga PsicoAbreu señala que una buena gestión del estrés disminuye la probabilidad de sufrir las consecuencias negativas. Así, recomienda:

Planificar el trabajo y administrar el tiempo. Organizar las tareas a realizar, establecer prioridades y organizarlas temporalmente de forma realista y flexible evita la acumulación de trabajo.

Realizar pausas activas de 10 o 15 minutos cada dos horas. Según explica la psicóloga experta, “la atención no puede mantenerse a la misma intensidad durante 8 horas. Por eso, realizar pausas fomenta que la atención descanse y el rendimiento laboral mejore. Además, si estos descansos son activos, como pasear o realizar ejercicios sobre los hombros y cuellos, se obtiene beneficios a niveles físico. De esta forma se descarga la tensión y el estrés acumulado durante esas dos horas.”

Decir “no” a aquellas funciones o tareas que no corresponda. Alda señala que “en ocasiones, el miedo a decir que no genera una gran carga de tareas y responsabilidades que no corresponde con el puesto laboral. Decir que no en el momento adecuado puede prevenir gran parte del estrés laboral”.

Establecer buena relación con los compañeros. De esta forma, se mantiene un buen clima de trabajo y se favorece el apoyo entre los trabajadores ante situaciones difíciles en el ámbito laboral.

Personalizar el puesto laboral con estímulos que resulten agradables: plantas, orden en el escritorio, colores, etc. Del mismo modo, evitar estímulos que puedan influir en el rendimiento como una baja o alta temperatura, ruido, comodidad, etc.

Poner límites. La llegada de las nuevas tecnologías ha provocado que el límite entre trabajo y vida personal se vuelva difuso. “Ya no es necesario estar en el trabajo para seguir realizando las tareas: correos sincronizados en el móvil personal, teléfonos activos, etc. Dejar el móvil del trabajo u ordenador una vez finalizado el horario laboral ayuda a desconectar de las obligaciones y tareas del área laboral”, señala la psicóloga en Málaga.

Sustituir los pensamientos negativos por otros que faciliten la superación de la situación estresante. Alda afirma que no es lo mismo pensar “no voy a realizar una buena exposición en la reunión” que “voy a trabajar para intentar hacerlo lo mejor posible”. Imaginar la situación que resulta estresante y sustituir las ideas negativas por pensamientos que ayuden. Si se realiza este entrenamiento, resultará mucho más fácil cuando haya que afrontar la situación.

Realizar técnicas de respiración. La respiración diafragmática abdominal ayuda a regular la respiración acelerada de los momentos de estrés. Se recomienda utilizarla cuando se realice el ejercicio de imaginación de los pensamientos comentado anteriormente.

Realizar actividades agradables en el tiempo libre, funcionan como vía de escape del estrés y una forma de recuperar energía para la próxima jornada laboral.

Sueño adecuado y de calidad. Según indica la psicóloga especialista, “el sueño favorece la recuperación física y psicológica de la persona, preparándola para el día siguiente.”

Datos de contacto:

Psicólogos Málaga PsicoAbreu

Web: www.psicologos-malaga.com

952404040

Nota de prensa publicada en: [Málaga](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Andalucía](#) [Recursos humanos](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>