

SALUD

Qué es la ansiedad laboral y como manejarla

El Ciudadano · 15 de enero de 2015





La ansiedad laboral es una de las enfermedades más comunes que presenta la sociedad actual y es que el estrés que la asocia es tan grande que empeora cada situación añadiendo otros trastornos dentro del mundo comunicativo. Los otros **problemas que incluye este tipo de ansiedad son el nerviosismo, el agotamiento constante, la falta de concentración en cualquier actividad**, incluso en las no laborales, la tensión muscular y por supuesto, la inquietud a lo largo del día provocando estrés en las personas que están alrededor del afectado. Por todos estos aspectos incluidos en la ansiedad laboral es que normalmente se conoce como el síndrome del quemado.

Este síndrome, es uno de los aspectos por los cuales hay déficit de compromisos laborales concretos o, simplemente ausentismo laboral. La ansiedad, producida por cualquier motivo se caracteriza por comprometer la efectividad del individuo en su totalidad, haciendo el pensamiento central en el problema y olvidando lo que de verdad se debe tomar en cuenta para salir de ese estado vulnerable. Esta, se puede confabular con la rutina y promover a que tu mente pierda cualquier oportunidad de reintegrarse y volver a una realidad tranquila y llena de alegría.

Diferentes estudios, demuestran que **la ansiedad laboral es muy cursado por gran cantidad de empleados de diferentes empresas y que todos lo sufrirán en algún momento de su vida profesional**. Con este síndrome, los trabajadores suelen hacer sus quehaceres menos productivos, por lo que se recomienda principalmente un descanso de forma que posteriormente se logre subir a la

cúspide del rendimiento y el buen trabajo. Si sientes que te falta concentración o necesitas un largo descanso para continuar, lo mejor es que lo tomes y no caigas en un cuadro de ansiedad laboral que puede hacerse crónico si no consigues desvanecerlo.

Es normal, que **los ambientes de trabajo tengan gran potencial para desencadenar ansiedad laboral**, pero aun así la clave está en saber manejar estas condiciones y seguir adelante mientras consigas el equilibrio de tus ocupaciones diarias. También, puede darse a partir de pensamientos perturbadores como el temor a perder el trabajo en cualquier época del año, motivando a que presentes cuadros de ineficiencia, producto de la preocupación innecesaria que en el momento arremete a tu mente. Pueden haber tiempos donde la carga sea excesiva y pueda producir situaciones estresantes en la vida de los empleados, aun así, piensa positivamente y trata de crear un ambiente en tu interior lleno de tranquilidad y paciencia.

Puedes manejar la ansiedad laboral primordialmente, **manteniendo la calma dentro de tu área de trabajo**, sea cual sea el tiempo y la carga profesional que tengas respectivamente. No solo tendrás pensamientos agotadores y desmotivadores, sino que potenciarás las posibilidades de apariciones de otras enfermedades afectando tanto tu salud física como tu salud mental, en algunos casos enfermizos y escasamente controlables. Dentro de las razones por las cuales puede aparecer la ansiedad laboral se encuentra contestar el teléfono en oficinas, hablar públicamente en una reunión, entregar proyectos en fechas estrictas o también, el cargo de aprender nuevas habilidades, todas estas situaciones pueden conllevar fácilmente a este cuadro y promover consecutivamente otras patologías asociadas, como son el estrés y el agotamiento.

Si sientes que no puedes controlar estas circunstancias, lo mejor es que busques tratamiento especializado y te permitas salir de ese estanque que no te deja dar lo mejor en tu área profesional. A su vez, ten en cuenta el equilibrio en tu vida, el cual debe estar en todos los ámbitos sin limitación alguna.

Fuente: [El Ciudadano](#)