

Estrés Laboral

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Conductual de Costa Rica
Oficina 255 1380 correo galo@incocr.org

Un tema de alta frecuencia en nuestra modernidad es el llamado “síndrome de estrés laboral” o “burn out”. Éste consiste en una incapacidad de desenvolvimiento en el trabajo que impide a la persona laborar de forma efectiva.

Dentro de sus síntomas se encuentran ataques de ansiedad, irritabilidad, fatiga crónica, incapacidad de alejar la mente de su trabajo, depresión, deterioro en el rendimiento laboral, alteración en el sueño, y otros.

La causa de este mal es una muy sencilla de entender: trabajo en exceso. Esto implica que el trabajador no toma descansos necesarios en los momentos indicados, como por ejemplo no tomarse los quince minutos de café en la mañana y en la tarde; no completar los sesenta minutos de ley para almorzar, o realizar la comida fuera de su área laboral.

La persona presenta una incapacidad para detenerse y decir “no” a nuevas tareas, o bien a delegarlas a terceros. Además los tiempos de recreación y distracción personal disminuyen progresivamente hasta casi desaparecer, desplazando la recreación, tiempo de ocio, tiempo familiar a un segundo, tercero y cuarto plano.

Por ridículo que esto parezca la solución es muy sencilla, equilibrar y administrar de forma efectiva los tiempos laborales con los tiempos recreacionales.

Por ejemplo, dedicarse la hora de almuerzo COMPLETA fuera de su lugar de trabajo, ¿extraño no?, salir puntualmente de su trabajo a la hora pactada en el contrato, pues, para eso era el contrato, no se deben de hacer demasiadas horas extras. Cuando se dedican demasiadas horas al trabajo se convierten en un hábito nocivo, intente no caer en él.

Dedique el fin de semana al descanso y la recreación, visite amistades, salga con la pareja y los hijos, no se quede en casa todo el tiempo siendo sedentario. Active el cuerpo, aunque sea un poquito... patee bola, juegue al basket, haga algo lo que sea, pero no se quede quieto o trabajando.