



## Estrés laboral crónico, un espiral silencioso

### Descripción

El estar bajo presión puede motivar a lograr los objetivos planteados, pero cuando se convierte en estrés, un malestar agobiante, hay riesgo de comprometer la salud, la productividad laboral y las relaciones interpersonales.

Si bien es cierto el nivel de estrés puede proteger a la persona del peligro o servir de motor para completar esa tarea que venía postergando, cuando esto se convierte en un malestar crónico puede comprometer la salud física y la psicológica, vínculos con los demás y, por supuesto, desempeño laboral.

De acuerdo con **Business.com**, 30% de los empleados estadounidenses presenta altos niveles de estrés laboral, lo que se traduce en: pérdida de concentración, motivación y memoria; 10% menos productividad; un promedio de 4,6 días de ausentismo por año (en comparación con 2,6 días en los trabajadores poco estresados) y tasas de rotación de personal de 40%. Además, 60% de los afectados asegura sentirse tan insatisfecho que estaría considerando la idea de elegir una nueva carrera.

¿Cómo saber si el estrés laboral se está yendo de las manos? Según Business.com algunas de las señales que podrán indicar que algo no anda bien es la falta de energía, falta de foco, preocupación constante, disminución de la creatividad y efectos negativos en la personalidad como, por ejemplo, enojarse y gritar sin darse cuenta, afectando la productividad de la persona y la de sus compañeros.

**Sara Mendoza Figueroa, Gerente de Marketing de Visma Latinoamericana, expertos en soluciones para Recursos Humanos**, señala que "El estrés es inevitable, sin embargo, hay algunos hábitos, circunstancias y características individuales que podrán estar contribuyendo al estrés laboral crónico y afectando tu productividad". La experta en Recursos Humanos menciona algunos de ellos: Exceso de responsabilidades, problemas en casa, baja autoestima, realización de horas extras, el trabajo remoto, privación del sueño, situaciones inesperadas, entre otros.

Varios estudios muestran que la mayoría de las situaciones causadas por el estrés crónico generan aspectos negativos para los colaboradores. Por ejemplo, estadísticas del American Institute of Stress da a conocer que la principal causa de estrés laboral es la cantidad de trabajo, representando el 46% de los encuestados, seguido de problemas interpersonales con un 28%, un 20% de dificultades para combinar la vida profesional con la personal y la falta de seguridad en el trabajo con un 6%. Por otro lado, la consultora Korn Ferry indica que tres cuartos de los 2000 profesionales consultados afirman que el estrés laboral está perjudicando sus relaciones y su vida familiar.

También, cabe destacar que las principales preocupaciones son: el impacto financiero de la crisis (49%), perder a un ser querido (40%), enfermarse (37%), incertidumbre acerca de cómo el virus impactará su familia y relaciones (25%) y el estrés laboral o trabajo excesivo a raíz de esta situación (23%).

En este sentido, Sara Mendoza Figueroa, entrega una serie de recomendaciones para recuperar la buena salud mental; se trata de ciertos hábitos diarios que contribuyen a disminuir los niveles de estrés e impulsar la productividad laboral:

• **Dormir lo suficiente**

• **Al despertar, meditar por 5 minutos**

• **Evita el multitasking**

• **Escucha más**

• **Toma breaks de conciencia**

• **Haz ejercicio**

• **Sé auténtico**

• **Lleva un registro y agradece**

• **Practica la autocompasión**

• **Aclara las expectativas de los demás**

• **Cambia tu mirada**

Para mayor información o recomendaciones visita el sitio web de Visma Latam como: <https://latam.visma.com/>

## Categoría

1. Salud Mental

## Etiquetas

1. estres
2. laboral

## Fecha de creación

---

miércoles, 23 diciembre, 2020 a las 01:22

**Autor**  
prensa

*default watermark*