



Estrés, emociones y Trabajo

Las personas tenemos que tener una serie de recursos necesarios para afrontar las exigencias diarias de nuestro puesto de trabajo y alcanzar la solución a los problemas a los que nos vamos enfrentados. El estrés es la manera que tiene nuestro cuerpo de reaccionar cuando tenemos que movilizarnos ante una situación que exige una respuesta y no tenemos suficientes recursos para generarla.

La reacción normal ante el estrés, implica respuestas de nuestro cuerpo, respuestas musculares, respiratorias, cardíacas. Si estas respuestas se prolongan en el tiempo o las situaciones que nos generan estrés se van solapando, se generan otros problemas como cansancio, hiperactividad, agotamiento, insomnio, falta de concentración, entre otras respuestas que pueden afectar nuestro desempeño laboral o afectarnos a nivel familiar y social.

Para el afrontamiento psicológico adecuado ante situaciones de crisis es importante que:

- Mantengas una actitud positiva y serena. En tu vida ha habido muchos momentos difíciles y has podido salir de ellos, este va a ser uno más.

- Acepta, reconoce y controla tus emociones. El miedo, la ansiedad o la preocupación son reacciones normales ante situaciones de incertidumbre siempre que podamos dominarlas si nos desbordan. Entonces, no son útiles y nos causan malestar.
- Aprende a identificar aquello que te afecta (autoobservación permanente, pensamientos alarmistas...) para poder evitarlo o detenerlo en cuanto aparezca centrando tu atención en otros sentimientos positivos y agradables o realizando actividades que han sido útiles en momentos similares.
- Comparte tus preocupaciones, te puede hacer sentir mejor. Hazlo buscando soluciones y sin alarmar a quien te escuche. Escucha, también, las inquietudes de quienes te rodean e intenta dar apoyo y contención.
- Varias veces al día date un respiro y realiza ejercicios de relajación.
- Organiza tu día a día, con objetivos razonables y fáciles de alcanzar: por ejemplo: responsabilidades, tareas domésticas, leer, escuchar música, juegos de mesa, manualidades, tejer, pintar y dibujar... Te dará mayor sensación de control.

Adaptado de: Recomendaciones del programa de promoción de la salud mental. Subdirección General de Prevención y Promoción de la salud. bemocion.sanidad.gob.es/bemocionSalud/emocionesEstilo/trabajo/estresEmocionesTrabajo/home.htm