

# Gympass

Qué es y cómo afrontar la ansiedad laboral

## QUÉ NECESITAS SABER



Imagina esto: es un día normal en el trabajo en el que estás completando algunas tareas rutinarias cuando de repente te aborda la ansiedad. Ya sea porque haya algún desencadenante o no, comienzas a sentirte inseguro acerca de cosas menores y problemas que escapan a tu control. Incluso podrías comenzar a preocuparte por estar preocupado. Aunque te sientas estresado en el trabajo, especialmente hoy en día, a menudo esto es de esperar y se considera algo normal. La ansiedad persistente, excesiva e irracional que interfiere con tu día a día puede ser un signo de un problema mayor causado por la presión en el trabajo o tu carga de trabajo.

## UN PROBLEMA DE LA ORGANIZACIÓN

Un estudio de la Organización Mundial de la Salud estima que el trastorno de ansiedad genera 1 billón de dólares al año en pérdida de productividad para la economía mundial. Sin embargo, el impacto va más allá del financiero para organizaciones de todo el mundo.

El **40%**  
de los trabajadores  
experimenta un estrés  
persistente en su vida diaria

El **72%**  
de los trabajadores que se  
sienten ansiosos a diario dicen  
que interfiere con sus vidas al  
menos moderadamente

El **30%**  
de las personas que enfrentan estrés  
diario han tomado medicamentos  
recetados para controlar el  
nerviosismo, los problemas  
emocionales o la falta de sueño

Solo el **9%**  
ha sido diagnosticado con un  
trastorno de ansiedad



## CÓMO SÉ SI SIENTO ANSIEDAD EN EL TRABAJO

Presta atención a la recurrencia de las siguientes sensaciones:

- Dificultad para concentrarse
- Un miedo constante a que las cosas vayan mal
- Fatiga
- Irritabilidad
- Mareos
- Náuseas
- Palpitaciones
- Sudor
- Tensión muscular
- Falta de aire
- Dolores de cabeza
- Boca seca



## DESENCADENANTES DE ANSIEDAD

1

### Carga pesada de trabajo

Los informes revelan que una gran carga de trabajo son una de las principales causas de estrés en el lugar de trabajo. La expectativa de que los colaboradores puedan realizar más trabajo del que tienen tiempo de hacer es perjudicial. Las cargas de trabajo pesadas provocan problemas de calidad del sueño, fatiga y ansiedad.

3

### Falta de autonomía

La falta de autonomía puede deberse a la microgestión, lo que sugiere cierta falta de confianza. En consecuencia, esto erosiona la confianza del empleado. La microgestión puede hacer que uno se sienta frustrado y resentido, pero cuando se aplica durante períodos más prolongados, puede convertirse en ansiedad.

2

### Líderes tóxicos

Los microgestores, los narcisistas y los excesivamente exigentes comparten una cosa en común: las exposiciones prolongadas a características disfuncionales extremas tienen un efecto sustancial en el bienestar de los colaboradores y colegas. Además de eso, los entornos de trabajo tóxicos tienden a desarrollarse a partir del comportamiento del líder.

4

### Sin tiempo para tomar descansos

Los estudios muestran que el aumento de horas de trabajo sin pausas tiene un efecto significativo en los resultados profesionales y la exposición persistente a plazos ajustados es un fuerte predictor de ansiedad.

## CÓMO LUCHAR CONTRA LA ANSIEDAD EN EL LUGAR DE TRABAJO

- 1 Mover el cuerpo**

Ser consciente de cómo te hace sentir el movimiento, y de los efectos positivos de las hormonas liberadas puede marcar una diferencia fundamental en tu forma de trabajar.
- 2 Practicar la autoconciencia**

Comprende cuáles son los desencadenantes de la ansiedad porque, incluso si no se pueden cambiar de la noche a la mañana, conocer y comprender las razones te ayudará a descubrir cómo actuar y seguir adelante.
- 3 Tomarse tiempo libre**

Los estudios muestran cuán vitales son los descansos regulares para la salud mental. Tómate el tiempo para descomprimir y reiniciar. Además de ser útiles para tu salud mental, estos descansos te darán más tiempo para reflexionar y ser consciente de ti mismo.
- 4 Buscar ayuda**

Hablar de ansiedad con una persona en quien puedes confiar, ya sea un amigo o un profesional, hablar con alguien te ayudará a procesar estas emociones intensas y respaldará el proceso de dar con ideas que te ayuden a sobrellevar la situación. No hay un momento inadecuado para pedir ayuda. Pedir ayuda cuando la necesitas puede aliviar los posibles sentimientos de culpa y presión, y ayudar a generar confianza. El apoyo profesional puede ayudar a una empresa a armar un equipo más preparado y es un beneficio para todos.



Conviértete en un socio Gympass.

Contáctenos haciendo clic [AQUÍ](#).