



Tips para manejar la ansiedad en el mundo laboral

Sonia Janeth Gómez Ramos M.D.
Consultor Senior - Wellbeing Health Solution Subregión Andina

La ansiedad **es un problema de salud mental** frecuente que afecta a muchas personas en su lugar de trabajo. Puede considerarse como una respuesta normal al estrés o al peligro, la ansiedad también es considerada una respuesta de **"lucha o huida"**, y se da cuando percibimos una amenaza, haciendo que liberemos hormonas como el cortisol que nos preparan para huir o escapar.



Cuando la **ansiedad es excesiva** y prolongada, puede tener **efectos negativos en nuestra salud** física y mental.



La ansiedad puede manifestarse de distintas maneras:

- **Síntomas físicos:** taquicardia, sudoración y tensión muscular.
- **Síntomas cognitivos:** pensamientos acelerados, preocupación y dificultad para concentrarse.
- **Síntomas conductuales:** evitación, irritabilidad e inquietud.

El estrés se puede confundir con la ansiedad y por esta razón es importante hacer una diferenciación.

El estrés

Es una respuesta natural a determinadas situaciones con explosiones breves de energía que, a largo plazo, pueden impactar en nuestro bienestar. En cambio, la ansiedad es una preocupación persistente y excesiva que no siempre está vinculada a un acontecimiento o situación y, además, interfiere en nuestras actividades cotidianas.













La ansiedad en el trabajo

Puede estar dada por factores individuales y/u organizacionales relacionados con la carga de trabajo, dinámicas interpersonales, cultura organizacional, desbalance vida-trabajo, eventos traumáticos (accidentes-exposición a riesgo público) o temor a perder el empleo.

Es importante identificar la causa (o causas), para poder tomar medidas que promuevan un entorno laboral más propicio y menos estresante tanto para ti como para tu equipo.



Las estrategias que puedes implementar para manejar tu ansiedad en el trabajo son las siguientes:

-  Mantén una comunicación abierta y honesta con tu líder y colegas.
-  Conéctate con tus seres queridos y la naturaleza.
-  Comparte tus preocupaciones y retos.
-  Dale prioridad a tu salud mental y física.
-  Aprovecha los nuevos esquemas de trabajo para optimizar tu tiempo y realiza actividades que te gusten.
-  Reconoce y celebra tus logros.
-  Práctica una actividad física y de meditación
-  Realiza pausas mentales para reducir el estrés y mejorar la concentración.
-  Solicita a tus colegas o líderes la retroalimentación para afianzar la confianza y la seguridad.
-  Mantente alerta acerca de los signos y síntomas relacionados con la ansiedad o el estrés para tomar las medidas que correspondan.
-  Explora-aprende técnicas sobre cómo mantener conversaciones constructivas y de apoyo sobre la salud mental y el bienestar para el manejo del estrés.
-  Prioriza tus tareas y establece plazos acordes a las mismas, teniendo en cuenta las expectativas de tu líder.