

## **APRENDER A EQUIVOCARSE.**

### **Estrés laboral y ansiedad de desempeño.**

**Dr. Juan Carlos Hurtado Vega.**

**Psicoterapeuta de la Clínica de Bienestar Universitario.**

El presente es un tiempo de evaluaciones. En nuestras actividades laborales hay que aceptar el hecho de que nuestro desempeño está siendo evaluado concienzuda y constantemente. La exigencia de los tiempos actuales otorga poco espacio para que un trabajador se demore en producir buenos resultados. A toda persona que forme parte de una fuerza laboral se le exige tener productividad, resistencia, disciplina y constancia. Y una de las maneras en que se comprueba que los empleados entregan los resultados esperados, consiste en el análisis de sus evaluaciones laborales.

Atravesar un proceso de evaluación laboral no debería necesariamente convertirse en algo terrible. Quizá haya personas a quienes podrá parecerles poco común, pero algunos trabajadores han aprendido a prepararse mental, emocional y físicamente para sus exámenes de desempeño, y como consecuencia de dicha preparación, adquieren herramientas y recursos que los dejan fortalecidos, mejor adaptados y con más confianza en sí mismos después de ser examinados.

Es importante señalar que dichos procesos de fortalecimiento no son exclusivos de los empleados que alcanzaron los puntajes máximos en sus evaluaciones. Desde luego, el trabajador que ha cumplido con lo que se le pedía puede rendir cuentas con más tranquilidad que aquél que no pudo alcanzar sus objetivos. Sin embargo, hay que entender que una evaluación no es una sentencia condenatoria. Hay que aislar el posible significado de “castigo” que puede representar un examen, puesto que produce ansiedad y estrés laboral en magnitudes tales, que no permiten que haya ningún tipo de aprendizaje para los empleados, después de revisar sus fortalezas y sus áreas de oportunidad.

Un trabajador es una persona, la mayoría de las veces responsable, con capacidades diversas, y que tiene ganas de responder a la confianza que se ha depositado en él. Sin embargo también es un individuo, un ser humano, susceptible a tener equivocaciones. Las evaluaciones laborales están diseñadas, desde las áreas de Recursos Humanos de cualquier empresa o institución, sobretodo para ayudar al aprendizaje de sus empleados, que no a su castigo o a su escarnio público.

¿De dónde viene esta asociación tan generalizada entre evaluación y castigo? Posiblemente se derive de que casi ningún aprendizaje en nuestro desarrollo personal, incluso desde nuestra infancia, ha estado más o menos exento de

dificultades. Pero también sería falso afirmar que absolutamente todo lo que alguna vez aprendimos nos causó sufrimiento puro y duro, ansiedad mientras nos lo estaban enseñando, y estrés cada vez que teníamos que desempeñar nuestras recién adquiridas habilidades.

La ansiedad es una emoción que, si se presenta en exceso, no permite a los empleados aprender y mejorar después de una evaluación, ya que el estar demasiado ansioso magnifica los aspectos negativos de una conducta, y conduce a que las personas pierdan de vista los componentes positivos, es decir, lo que sí están haciendo bien, aún dentro de un desempeño que pudiera no ser tan satisfactorio.

Si tienes problemas para manejar la ansiedad, y eres trabajador de servicios, académico, o administrativo en la Universidad Iberoamericana, puedes acudir a la Clínica de Bienestar Universitario, que presta servicios profesionales de asesoría psicológica, con tarifas muy accesibles. Ahí estamos dispuestos a escucharte y atenderte de la mejor manera.