

# ESTRÉS LABORAL Y EQUILIBRIO PERSONAL.

**Dr. Juan Carlos Hurtado Vega.**

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

De acuerdo con información reportada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se dio a conocer que el 75% de quienes integraban la fuerza de trabajo en México, presentaron estrés durante el año 2015\*, lo que colocó a nuestro país en el primer lugar a nivel mundial en esta competencia que nadie quiere ganar. Para el año 2019, lamentablemente, no parece haber síntomas de mejora.

¿Puede haber trabajo sin estrés? ¿O será acaso que aquéllos trabajadores que integran el 25% restante también presentan estrés, pero conocen maneras de gestionarlo sin verse afectados en lo personal y en lo laboral?

Si no existiese el estrés, probablemente las tareas que nos son asignadas se llevarían a cabo a otro ritmo, con una calidad diferente, y nuestros objetivos de trabajo se evaluarían con parámetros de menor utilidad. Sin embargo, el estrés existe: eso es lo real.

Por otro lado, también cabe la posibilidad de considerar que el estrés, o por lo menos, un cierto nivel de estrés, puede ayudarnos a trabajar de manera más eficiente, rigurosa, y con resultados más productivos. Los problemas surgen cuando no está claro cuál es el nivel óptimo de estrés, es decir: ¿cómo se determina la cantidad de estrés en el trabajo para que éste resulte mejor, sin que el trabajador se vea rebasado y termine bajo una inundación de agobio?

También hay que señalar que, con demasiada frecuencia, cuando se forma parte de un equipo, las personas que lo integran deben sumarle al estrés laboral algunos factores individuales de preocupación, es decir: situaciones familiares, sociales, de pareja, etc. Estos factores contribuyen a la acumulación de tensión y ansiedad, aumentando la presión que es propia de las actividades que se realizan en el empleo. Cuando el trabajo provoca tensión, la vida personal sufre, lo que repercute a su vez en las actividades laborales: de esta manera, nos encontramos con una tormenta perfecta.

¿Estamos entonces indefensos frente al huracán del estrés laboral y el tifón de la tensión personal? ¿Es que no hay para dónde hacerse? Nada de eso: La paz familiar, la calma personal, también tienen influencia en la tranquilidad de nuestro trabajo. Y trabajar con armonía puede producir estabilidad emocional para nuestras familias. Trabajo y vida personal son componentes vinculados que operan a nuestro favor, o en contra nuestra, dependiendo de la armonía y la fluidez con que vayan sincronizados.

Afortunadamente, podemos rescatarnos a nosotros mismos a través del autoconocimiento, para así no exceder las propias fuerzas. Observar ciertos límites en cuanto a la exigencia física ayuda también. Lo mismo que hacer ejercicio. Tener una actividad lúdica que sirva de escape (un pasatiempo, un proyecto personal) contribuye a desfogar tensión, sin el riesgo de tener que desquitarse con algún ser querido. No hay que olvidar que dormir y descansar son también actividades, de ninguna manera accesorias, y no deberían ser consideradas como pérdidas de tiempo. A veces las recetas antiguas (llenas de sentido común), siguen teniendo vigencia como remedios poderosos.

Sin embargo, cuando por diversas razones no se está en la posición, o en la posibilidad, de aplicar recetas de sentido común, o cuando no alcanza con las soluciones más tradicionales, puede ser momento de buscar ayuda profesional. Es por ello que la Clínica de Bienestar Universitario ofrece servicios de asesoría psicológica y terapia breve, específicamente a todos los trabajadores de la Universidad Iberoamericana, ayudando con asesorías breves, pero efectivas, a encontrar equilibrio entre el estrés laboral y la vida personal, a costos muy accesibles.

Fuente:

Patlán, J. (2017). Calidad de Vida en el Trabajo. Ed. Manual Moderno. México.