

La UPRL informa

GESTIÓN DEL TIEMPO PARA CONSEGUIR EL EQUILIBRIO FÍSICO Y EMOCIONAL DIARIO

“Los seres humanos se enfrentan a problemas cada vez más complejos ante un futuro incierto. La respuesta pasa por aprovechar las diferentes estrategias de pensamiento, utilizar bien la tecnología y, sobre todo, trabajar en equipo compartiendo ideas”

"Errare Humanum Est", F.J. Serón, Heraldo de Aragon, 25/04/16

Es una realidad que la evolución digital avanza en todos los ámbitos de la actividad humana. Si a esto añadimos los cambios que se están produciendo en el mercado laboral por la forma en que se trabaja, en los modelos de búsqueda de empleo, o por las capacidades inéditas que a veces se exigen por las organizaciones que nos contratan, esa incertidumbre en algunas personas puede conllevar a una situación de ansiedad, estrés y afectación emocional.

Y así lo percibimos el personal de los servicios de prevención, que en el día a día, paralelo a ese avance tecnológico de los últimos años estamos observando el impacto de los **riesgos psicosociales y del estrés relacionado con el trabajo**, acentuando cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control.

Y si esa problemática laboral la trasladamos al entorno familiar, las situaciones de estrés y ansiedad se magnifican. Pero tarde o temprano, debemos afrontarlas y esas situaciones inicialmente deben gestionarse por uno mismo, con el control de nuestro tiempo, con la forma de trabajar con los compañeros, con el trato a nuestros clientes y con el uso de las nuevas tecnologías ..., **evitando que la suma de todos estos factores nos afecte diariamente al equilibrio físico y emocional que necesita nuestro cuerpo.**

No hay milagros, pero si maneras de atenuar y prevenir estas situaciones, dado que conocemos que **entrenando ciertas habilidades, podemos conseguir enfrentarnos a esos entornos hostiles de una forma más positiva**, y sobre todo controlando la producción de algunas hormonas como el cortisol, dado el daño que puede originar su exceso de forma continuada.



Para numerosos investigadores, el estrés no es una enfermedad pero si que reconocen que si se sufre de una forma intensa y continuada, puede provocar problemas de salud física y mental, como ansiedad, depresión, enfermedades cardiacas, patologías gastrointestinales, musculoesqueléticas, ...

Los expertos coinciden en que el estrés se debe a un desajuste entre los individuos y las condiciones de trabajo, la tarea, y la organización de la empresa (*ambigüedad en la definición de funciones, poco apoyo en la resolución de problemas, ausencia de sistemas de comunicación y participación ...*) y para conocer con una mayor objetividad sobre este tema, la Organización Internacional del Trabajo en el día mundial de la seguridad y la salud en el trabajo de este año 2016, ha elaborado informe con el título: **“Estrés en el trabajo, Un reto colectivo”**, que invitamos a consultar.

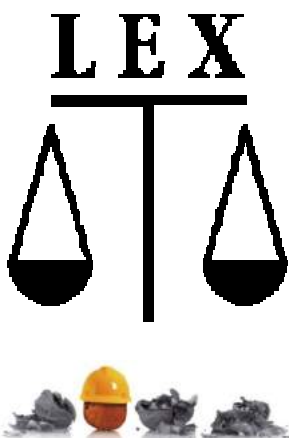


El estrés relacionado con el trabajo es actualmente reconocido como un problema global que afecta a todos los países, a todas las profesiones y a todos los trabajadores, tanto en los países desarrollados como en desarrollo. En



este complejo contexto, el lugar de trabajo es una fuente importante de riesgos psicosociales y al mismo tiempo el lugar idóneo para tratarlos y proteger la salud y el bienestar de los trabajadores.

Los efectos negativos para la organización, se traducen en un mal rendimiento global en el entorno laboral, **aumento del absentismo**, «**presentismo**» (trabajadores que acuden trabajar cuando están enfermos pero son incapaces de rendir con eficacia), y un mayor índice de accidentes y lesiones. Las bajas tienden a ser más prolongadas que las derivadas de otras causas. **Los costes que acarrea a las organizaciones y a la sociedad son cuantiosos** y se han estimado en miles de millones de euros a nivel nacional.



Pero a pesar de que se coincide en el problema, **no encontramos en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) ni en su posterior desarrollo reglamentario, ninguna mención específica relativa al término “estrés laboral”**, sin embargo si existe unanimidad en considerar al estrés laboral como un riesgo psicosocial derivado de las condiciones de trabajo, por lo que se le debe aplicar el mismo sistema de gestión recogido en la LPRL para cualquier otro riesgo derivado de las condiciones de trabajo y aplicarle el mismo tratamiento en su doble vertiente: preventiva y reparadora.

MAS PREVENCIÓN, EL ENFOQUE CORRECTO

El personal de **MAS PREVENCIÓN** y de la **UPRL de UNIZAR** conoce de primera mano la trascendencia de estos riesgos, y su impacto en la salud de los trabajadores y en la sociedad en general. Para hacer una gestión completa y eficaz de estos riesgos, está su personal, integrado por un equipo de profesionales, con amplia experiencia en la evaluación y posterior intervención en las organizaciones, y consideramos que en aquellas situaciones que se producen, puede ayudar a identificarlas, a tratarlas y a gestionarlas para evitar que se cronifique.



Pero sin diagnóstico, difícil puede llegar el tratamiento, y por ello los sanitarios de MAS PREVENCIÓN recomiendan una vigilancia de la salud periódica del personal de UNIZAR, ya que estas situaciones

deben afrontarse manifestándolas en una consulta médica donde el personal sanitario pueda escuchar su problemática, analizarla con objetividad, tratarla en lo posible y trasladarla, si procede, a los técnicos de la UPRL, para implementar políticas de prevención y seguimiento.



Aunque ya disponemos de una analítica que de manera sencilla puede medir esa situación de estrés en el trabajador afectado, **determinando sus niveles de cortisol y DHEA en muestras de saliva**, siguen siendo técnicas de precio elevado y por lo tanto de coste difícil de asumir actualmente por las empresas que desearían abordar el tema con objetividad.

Más información: <https://www.echevarne.com/clinica/analisis-clinicos/hormonas/test-de-estres-es.html>

Podríamos seguir escribiendo mucho más sobre el tema, pero también queremos abordar los aspectos preventivos y un enfoque práctico, dado que los riesgos psicosociales y especialmente **el estrés laboral pueden prevenirse y gestionarse de modo satisfactorio sea cual sea el tamaño o el colectivo afectado**, y sabemos que se puede abordar de la misma manera lógica y sistemática que otros riesgos para la salud y la seguridad en el lugar de trabajo.



EL PODER DE LA MENTE, UN ALIADO PARA LA GESTION DEL TIEMPO

Paralelo a todo lo expuesto tenemos que saber que **en nuestro cerebro tenemos una auténtica farmacia con la que afrontar estas situaciones. Que nuestra mente es capaz de casi todo** y que su fuerza y poder son potentes pero desconocidos. Son nuestros pensamientos y actitudes, los que pueden ayudarnos a enfocar los problemas y gestionar nuestro tiempo. El bienestar emocional y físico debe conseguirse de la simbiosis del trabajo con el disfrute de los momentos cotidianos que haremos en el día a día y citamos a continuación **algunas recomendaciones para las personas con actividad laboral exigente.**

- *Planificar nuestros compromisos personales y laborales sin fiarse de la memoria, anotando lo que tenga previsto realizar, pero **evitando la multitarea.***
- *Conocer del puesto de trabajo las tareas, competencias, responsabilidades, limitaciones... **identificando lo que origina desmotivación y conflicto laboral.***
- ***En el tiempo libre estar ocupado en algo que nos entretenga y nos haga olvidar los problemas** (cine, lectura en papel, música, deportes, entretenimiento cultural ..) y **buscar nuevos hobbies que nos permitan desconectar del trabajo,** especialmente después de realizar tareas mentales exigentes.*
- ***El ejercicio físico es un gran aliado para la prevención de tareas exigentes,** ya que mejora el sueño, normaliza la tensión arterial, estimula la circulación y mejora nuestro rendimiento físico y psíquico.*
- ***Respetar los tiempos de alimentación y descanso,** realizando una alimentación equilibrada y saludable de acuerdo al gasto energético realizado y realizar un reposo suficiente de horas de descanso seguido.*
- ***Delegar funciones afianzando así la confianza y el trabajo en equipo,** pidiendo ayuda a los demás cuando sea necesario.*
- ***Cambiar de actitud mental,** relativizando la importancia o relevancia de las cosas, exteriorizando las emociones, dado que si se comparte, libera tensión.*
- ***Huir del perfeccionismo,** evitando competir continuamente con los mejores e intentando querer hacerlo todo “bien” y a la primera.*
- ***Ser tolerantes y pacientes con los fallos y limitaciones de los demás,** y no empeñarse en realizar algo que en ese momento se resiste o es imposible.*
- ***Eliminar tareas innecesarias y evitar los ladrones de tiempo** que actualmente pueden robarnos tiempo de descanso y desconexión, como puede ser la “tecnoddependencia”, acumular exceso de información...*
- ***Aprender técnicas de relajación, control de respiración, meditación,** con programas de reducción de estrés basado en la atención plena (**Mindfulness**).*

