


# PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD EN EL ENTORNO LABORAL.



## ¿Qué es la ansiedad laboral?

La ansiedad laboral es un fenómeno, cada vez más frecuente, que está aumentando en nuestra sociedad, fundamentalmente porque los tipos de trabajo han ido cambiando en las últimas décadas. Afecta al bienestar físico y psicológico del trabajador y puede deteriorar el clima organizacional.



## Cómo controlar la ansiedad

- **Distrae tu atención:** en algo distinto de lo que te está pasando. A veces, resulta útil contar hacia atrás o pensar en algo que nos suela resultar agradable o relajante.
- **Recuerda que los síntomas son una reacción al estrés:** Debemos ser conscientes de que, muchas veces, son reacciones de nuestro organismo que no son amenazantes ni peligrosas.
- **Controla la respiración:** Cuando la respiración se hace consciente para nosotros y se acelera, se produce lo que se conoce como "hiperventilación". Eso lleva a un desequilibrio entre la cantidad de oxígeno y la de CO2, aumentando mucho el primero y disminuyendo enormemente el segundo.
- **Respirar de forma consciente:** cogiendo y soltando el aire de manera controlada mejora la situación. Fruncir los labios como intentando soplar una vela puede ser útil. Además, respirar dentro de una bolsa de papel durante unos minutos es efectivo para algunas personas.
- Las crisis de ansiedad suelen durar entre **15 minutos y media hora**. Si no han mejorado en media hora o aparecen síntomas nuevos, o van en aumento, **hay que acudir a urgencias**.



infografía (canva.com)

## Medidas preventivas de la ansiedad, en el lugar de de trabajo.



- **Horario de trabajo:** procurar que los horarios de trabajo eviten conflictos con las exigencias y responsabilidades externas al trabajo.
- **Participación o control:** dejar que los trabajadores aporten ideas a las decisiones y acciones que afecten a su trabajo.
- **Carga de trabajo:** comprobar que las exigencias de trabajo sean compatibles con las capacidades y recursos del trabajador.
- **Contenido:** diseñar las tareas de forma que confieran sentido, estímulo, sensación de plenitud y la oportunidad de hacer uso de las capacitaciones.
- **Roles:** definir claramente los roles y responsabilidades en el trabajo.
- **Entorno social:** crear oportunidades para la interacción social, incluidos el apoyo moral y la ayuda directamente relacionados con el trabajo.
- **Futuro:** evitar la ambigüedad en temas de estabilidad laboral y fomentar el desarrollo de la carrera profesional.



### LA FUNDACIÓN EUROPEA PARA LA MEJORA DE LAS CONDICIONES DE VIDA Y DE TRABAJO, APORTA OTRA SERIE DE RECOMENDACIONES COMO.

- Mejorar el contenido y la organización del trabajo para evitar los factores de riesgo psicosocial.
- Controlar los cambios en las condiciones de trabajo y en la salud de los trabajadores y su interrelación.
- Aumentar la sensibilización, informar, preparar y educar.
- Ampliar los objetivos y estrategias de los servicios de salud laboral o prevención de riesgos.

