

# ¿Cómo puedo saber si tengo ansiedad laboral?

La ansiedad laboral se expresa de manera diferente en cada persona. Pero aquí describimos algunos síntomas comunes:

- Sensación de temor, de que algo anda realmente mal o de que algo malo vaya a suceder
- Obsesión con la rutina, que puede generar un control excesivo sobre tu espacio o tus tareas/responsabilidades
- Atención intensa que puede tornarse repentinamente en una incapacidad para concentrarse y continuar con la tarea

Si has modificado tu comportamiento en el trabajo o presentas regularmente alguno de los síntomas mencionados, es posible que tengas ansiedad laboral.

## ¿Cómo controlar la ansiedad?

**Prácticas de relajación:** La incorporación de técnicas de relajación en tu rutina diaria puede ser una estrategia efectiva para reducir la ansiedad.

**Ejercicio Regular:** El ejercicio físico regular es un poderoso antídoto contra la ansiedad.

**Mantener un Estilo de Vida Saludable:** Una dieta equilibrada y nutritiva, el sueño adecuado y la reducción del consumo de estimulantes como la cafeína y el alcohol pueden contribuir significativamente a reducir la ansiedad.

**Establecer Rutinas y Límites:** La estructura y la predictibilidad pueden ser reconfortantes para las personas que experimentan ansiedad.

**Terapia Psicológica:** La terapia psicológica, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), ha demostrado ser altamente efectiva en el tratamiento de la ansiedad.

**Terapia Farmacológica:** En algunos casos, los medicamentos pueden ser recetados para ayudar a controlar los síntomas de la ansiedad.

**Apoyo Social:** El apoyo de amigos, familiares o grupos de apoyo puede ser invaluable para aquellos que enfrentan la ansiedad.



**UNAP**

## ANSIEDAD EN EL TRABAJO



**"SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO"**

**PEVAS 551**

# CONCEPTO

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sudé, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante.

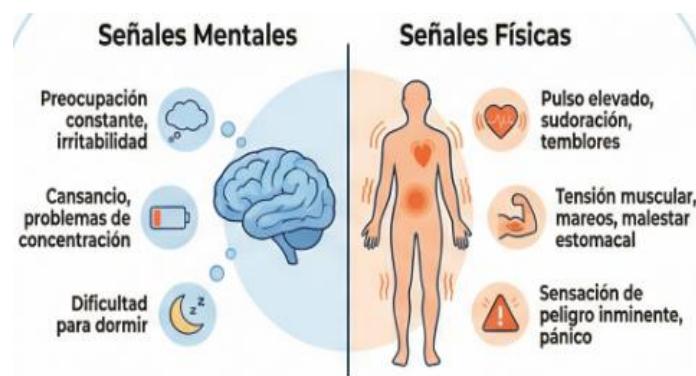


Trastorno de ansiedad generalizada.

Preocupación constante por diversos temas "del día a día" (por ejemplo, la escuela, el trabajo o la salud propia o de los familiares), hasta el punto de que estas preocupaciones afectan al sueño, la capacidad de concentración o la persona se siente muy tensa o fatigada.

# SINTOMAS

1. Palpitaciones
2. Sensación de ahogo
3. Angustia
4. Fobias



La **ansiedad laboral** es una angustia emocional persistente por el trabajo, causada por sobrecarga, miedo al fracaso, inseguridad, ambiente tóxico o falta de control, manifestándose en irritabilidad, dificultad para concentrarse, fatiga, problemas de sueño y síntomas físicos como dolores de cabeza, afectando productividad y bienestar; se gestiona con técnicas de relajación (respiración), organización, ejercicio, límites claros (desconexión), búsqueda de apoyo y, si es necesario, ayuda profesional.

# ANSIEDAD LABORAL

Puedes experimentar ansiedad laboral en cualquier trabajo y puede originarse por diversas causas:

- No cuentas con los recursos necesarios para llevar a cabo tu trabajo de manera eficaz
- Te encuentras en un entorno de trabajo tóxico liderado por un jefe o compañero de trabajo abusivo
- Estás subempleado y/o tu salario es insuficiente
- No te agrada la industria en la que estás trabajando
- Te sientes atrapado en el mismo trabajo y esto te produce ansiedad
- Careces de las habilidades o los conocimientos necesarios para llevar a cabo tu trabajo de manera eficaz.

También puedes experimentar ansiedad en un trabajo nuevo.