

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

05/04/2013 EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE) 12 2 ESTRES EN EL MUNDO LABORAL

ColumnaVerónica Muñoz Ruiz,
psicóloga laboral UDD**Estrés en el mundo laboral**

¿El estrés es consecuencia del trabajo, o el estrés causa impacto en dicho ámbito? Si se complementan los conocimientos intelectuales con el funcionamiento del escenario actual en el cual se mueven las personas se podría concluir que el estrés, sus síntomas y signos asociados, se presentan como el efecto que el ritmo del mundo laboral ejerce sobre los individuos. No obstante, en vez de ahondar más en este aspecto, es necesario entregar una definición de estrés: A modo global, se puede definir como la respuesta que el cuerpo entrega ante situaciones que parecen desafiantes y exigen respuestas a corto plazo. Al parecer el desarrollo del estrés forma parte de un circuito en el que confluyen los aspectos personales, laborales y sociales, y los efectos que éste genera mediando el desempeño que se despliega en dichos ámbitos. Ahora, dejando de lado los conocimientos que entrega la academia, hay una arista más importante que tratar: Conocer las estrategias de afrontamiento ante los síntomas del estrés, y a su vez tener las ganas y la capacidad de ponerlas en práctica para minimizar los efectos perjudiciales que causa (insomnio, sensación de cansancio, ansiedad, dolores musculares, entre otros). Si se deja llevar por los pensamientos negativos y el agotamiento que toma protagonismo, es muy probable que uno no salga victorioso de las situaciones complejas, pero si se toma la decisión de aprovechar la energía que trae el estrés canalizándola mediante impulsos para hacer cosas que te lleven al triunfo, la sensación de haber ganado la batalla es más enriquecedora como aprendizaje. El mensaje a transmitir es que hay que aprender que una cuota de estrés es NORMAL, y siempre es positiva si se maneja adecuadamente; muchas veces ayuda a que uno luche con más fuerza cuando tiene objetivos por lograr en el ámbito laboral, y te puede llegar a transformar en un profesional que acepta desafíos y es capaz de resolver situaciones complejas.

