

PROYECTO AULA

PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

Medidas de prevención y gestión individual

Guía 6

Autora: Rosa Becerril Muñoz (COPM)

Dirección: Jorge López de Ávila (IRSST)
Isabel Aranda García (COPM)
Luis Picazo Martínez (COPM)

Coordinación: Elisa Sánchez Lozano (COPM)
Helena Thomas Currás (COPM)

INTRODUCCIÓN

El estrés laboral afecta tanto a hombres como a mujeres de todo el mundo. Si bien es cierto que nadie está exento de padecerlo o verse inmerso en situaciones o entornos que le produzcan estrés, sí se pueden tomar medidas preventivas que nos ayuden a afrontar esas situaciones de forma resiliente, positiva y saludable.

En esta guía ofrecemos herramientas psicológicas que te ayudarán, no solo a prevenir, sino a afrontar situaciones estresantes, con el fin de alcanzar un adecuado nivel de salud físico y mental.

REGULACIÓN EMOCIONAL: CUÁNDO EL ESTRÉS SE CONVIERTE EN UN PROBLEMA Y QUÉ PODEMOS HACER PARA MANEJARLO (auto-responsabilidad)



El estrés laboral y cómo prevenirlo, se ha convertido en uno de los principales focos de interés, tanto para las empresas, como para las personas que lo padecen. Esto es debido a las consecuencias físicas, psicológicas y sociales que el estrés puede acarrear en nuestras vidas. Aunque bien es cierto, que pocos son conscientes de la importancia que tiene implicarse y responsabilizarse personalmente a la hora de ganar la batalla al estrés.

El hecho es que, cuando percibimos estrés, solemos entender que éste es una consecuencia del entorno o las circunstancias en las que nos vemos inmersos. Y, aunque es cierto que en determinados momentos o trabajos se requiere de una gran implicación para alcanzar los objetivos o realizar un óptimo desempeño. Cuando nos responsabilizamos de nuestro bienestar es más probable que adoptemos medidas preventivas que consigan que el exterior nos cuide o no nos dañe, (por ejemplo, medidas las asertivas, técnicas de organización, mindfulness, etc.) Dicho de otra manera, si no nos responsabilizamos nosotros mismos de nuestro bienestar, poco podrá hacer el entorno que nos rodea para ayudarnos.

Para ello, vamos a facilitaros desde Psicología del trabajo técnicas cognitivas, fisiológicas y conductuales, concretas y efectivas que ayudarán no solo a prevenir, sino también paliar las consecuencias físicas y psicológicas que el estrés puede ocasionar.

TÉCNICAS COGNITIVAS: CREENCIAS, ORGANIZACIÓN DE TAREAS Y GESTIÓN DE PRIORIDADES



En Psicología hablamos de técnicas cognitivas para referirnos a las formas en que usamos nuestra manera de pensar y las creencias o esquemas de pensamiento que las personas construimos. Y uno de los principales activadores del estrés son nuestras creencias. Nuestras creencias influyen, regulan o modulan cómo percibimos la realidad, y en determinados momentos o circunstancias nuestras creencias pueden paralizarnos y hacernos creer que carecemos de herramientas o habilidades para afrontar de manera exitosa una situación nueva, compleja o amenazante.

Como comentábamos anteriormente, el estrés es la percepción que tenemos y construimos cada uno de nosotros sobre las demandas de nuestro entorno. Depende de nuestro ambiente, sí, pero, sobre todo, de cómo percibimos ese ambiente y qué pensamos sobre él. En función de esas creencias, somos más o menos exigentes con nosotros mismos.

En muchas ocasiones, nos auto exigimos unos resultados o metas profesionales que nadie nos ha pedido. El miedo a no cumplir las expectativas o a no alcanzar los objetivos propuestos, nos bloquea.

Si paramos un momento y evaluamos de manera consciente cómo hemos realizado nuestro trabajo anteriormente, nos daremos cuenta de que los resultados obtenidos han sido igual o más satisfactorios cuando se trabaja de manera natural, sin exigirse tanto a uno mismo.

Es importante entender que la excelencia es subjetiva. Lo que creemos o entendemos como excelencia, nuestro entorno puede entenderlo como excesivo, como innecesario o como indiferente. Cada persona crea sus propios mapas mentales en base a su educación y a sus experiencias pasadas. Y las personas que forman parte de nuestro entorno laboral, también han elaborado los suyos propios, que no tienen por qué coincidir con los nuestros. Por lo tanto, las expectativas que creemos que el entorno tiene sobre nosotros y nuestro trabajo, son totalmente subjetivas.

Si nos exigimos ser los mejores constantemente, lo único que conseguimos es compararnos con el entorno. En cambio, si decidimos hacerlo lo mejor posible, sin poner nuestros miedos e inseguridades por medio, podremos realizar cualquier trabajo de manera magistral y exitosa. Y sin perder nuestra salud por el camino.

Gestión de prioridades y tareas

Un método útil para poder manejar el estrés en el trabajo y desempeñar nuestras funciones de manera segura y activa es la gestión de tareas.

Organizando las tareas que debemos llevar a cabo por orden de prioridad e importancia, lograremos tener una idea clara de qué hacer en cada momento y de cuánto tiempo tenemos para ello.

Es recomendable que se anoten las tareas a realizar y se revise la prioridad que cada una de ellas ocupa en la jornada laboral. Al tener un esquema claro y organizado, se podrá evaluar de manera realista y consciente si es posible o no cumplir estas tareas. Si no es posible, habrá que reorganizarlas. De esta manera, no nos exigimos más trabajo del que podemos realizar.

Técnica de organización

Para poder evaluar de manera rápida y eficiente, si las tareas o actividades programadas son realistas o no, se puede usar esta técnica, muy sencilla y eficiente:

- Coge un lápiz y un papel
- Haz una lista de todas las actividades laborales que has de realizar en un día.
- Apunta todas y cada una de ellas, no te dejes ninguna.
- Una vez las hayas apuntado, escribe al lado de cada actividad el tiempo que vas a necesitar para realizarlas (20 minutos, 1 hora, etc.). Sé realista, concédete 10 minutos más de lo que hayas apuntado por actividad (siempre hay una llamada, un mail o algún imprevisto).
- Suma el total del tiempo que necesitas para realizar exitosamente tu plan del día, sin olvidarte que tienes que comer, tomarte un descanso de 15 minutos o ir al servicio.

¿Es realista la lista o necesitas invertir más horas de tu día? Si la respuesta es que necesitas invertir más horas, acabas de detectar que tu planificación no es realista. Por lo tanto, es el momento de evaluar y analizar cuál es el motivo que te impide poder realizar exitosamente el trabajo, antes de que el estrés se active.

Si la lista es positiva, es decir, tu planificación es realista, no te olvides de organizar el trabajo marcando las tareas como urgentes o importantes (o las dos cosas).

Urgentes son aquellas actividades que tienen fecha límite. Mientras que, importantes son aquellas actividades relevantes para ti, pero sin fecha límite cercana.

Poder identificar diariamente el trabajo de manera realista y consciente nos ayudará a prevenir el estrés y a identificar si las demandas del entorno son realistas o no, para que se puedan tomar las medidas preventivas necesarias. Pero, además, cuando conseguimos realizar una lista de objetivos alcanzables, se alimenta la autoestima y el sentimiento de bienestar.

TÉCNICAS FISIOLÓGICAS: RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y MINDFULNESS



Cuando nos vemos expuestos ante una situación estresante, nuestro cuerpo reacciona dando una respuesta para que podamos afrontar esa demanda extra del ambiente. Es decir, sufrimos cambios fisiológicos. Esos cambios, suelen producir un gran malestar y alteran nuestra capacidad para dar una respuesta adecuada a la hora de afrontar de manera efectiva el impacto emocional al que nos vemos sometidos.

Por ello, consideramos importante ofrecer tres técnicas que puedan ayudar a afrontar y manejar las respuestas fisiológicas que nuestro cuerpo presenta ante situaciones estresantes.

Técnica de respiración

Las técnicas de respiración son prácticas muy útiles para disminuir y manejar la activación fisiológica de nuestro cuerpo. Una respiración correcta durante un alto impacto emocional, puede ayudarnos a dirigir y modular las consecuencias y el afrontamiento del estrés en su momento más inicial. A continuación, presentamos la técnica de la respiración profunda.

1. Vamos a empezar el ejercicio inspirando. Coge aire por la nariz, llenando tus pulmones durante 5-10 segundos. El objetivo es que el aire llegue hasta el abdomen.
2. Cuando lo hayas hecho suelta despacio el aire por la boca (como si soplaras por una pajita) durante 15 segundos.
3. Después de soltarlo todo, vuelve a coger aire durante otros 5-10 segundos.
4. Repite este proceso cuatro o cinco veces.

Puede que al principio te resulte un poco complicado, que notes cómo tu abdomen vibra o incluso que te marees. No te asustes, es normal, nuestro cuerpo no está acostumbrado a mantener el aire en el tórax y no en abdomen. Por lo tanto, generalmente necesitaremos un tiempo para conseguirlo.

Visualización

Ser capaz de desconectar es esencial para manejar o prevenir el estrés y conseguir un bienestar real. Por ello, te presentamos una técnica de visualización, que no solo te ayudará a controlar y organizar tus pensamientos, sino que te ayudará a relajarte y conciliar el sueño.

1. En primer lugar, seleccionar una música relajante agradable.
2. Una vez que tengas localizada la música, busca un lugar tranquilo y cómodo. Por ejemplo, puedes hacer este ejercicio tumbado o tumbada en la cama, antes de acostarte.

3. Pon la música, tumbate, cierra los ojos y visualiza un lugar relajante al que te gustaría ir, al que te gustaría transportarte. Por ejemplo, una playa desierta. Imagina cada rincón de la playa: las olas, el atardecer, la arena... Visualízate en ella, siéntete en ella. Báñate en el mar, disfruta del sol tocando tu cuerpo.
4. Disfruta del bienestar que te produce y deja que tu cuerpo se relaje poco a poco.

Este ejercicio te aportará grandes beneficios: te ayudará a relajarte y favorecerá tu descanso y desconexión.

Mindfulness

El *mindfulness* o atención plena, nos ayuda a encontrarnos, a concienciarnos y conectar con nosotros mismos. Nuestra mente genera pensamientos constantes de forma automática, lo que hace que, muchas veces, nos cueste desconectar. Esta práctica nos acerca hacia una actitud más consciente y serena de nosotros mismos, permitiéndonos sentir y experimentar la concentración mental plena en el aquí y el ahora.

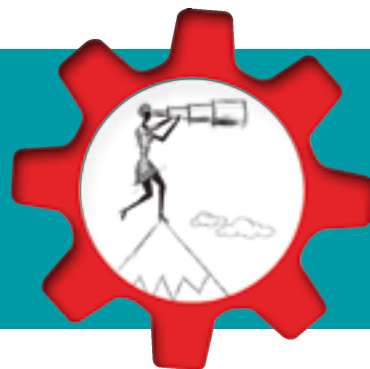
Para poder iniciarte en el *mindfulness*, te presentamos una técnica muy conocida y extendida “La atención de la vida cotidiana”. Es un ejercicio muy usado en *mindfulness* debido a su facilidad para conectarnos con el momento presente.

Elige una actividad que hagas habitualmente, lavar los platos, ordenar tu mesa de trabajo, pasear, ducharte, etc. Lo único que este ejercicio requiere es que focalices toda tu atención en esa acción, obviando el resto de estímulos que puedan aparecer mientras la realizas.

Por ejemplo, si estás en la ducha, intenta ser consciente de todos los estímulos que notas: los sonidos, los olores, cómo al agua cae por tu cuerpo, la temperatura que tiene... No te preocupes si te vienen pensamientos acerca de otros temas, simplemente déjalos pasar y vuelve a concentrarte en lo que está pasando en ese momento exacto.

Estas tres técnicas que hemos presentado, te ofrecerán la oportunidad de conectar contigo mismo o misma, relajarte (tanto a nivel mental como físico) y afrontar las emociones negativas como parte de ti, sin juzgarlas y aceptándote tal y como eres.

TÉCNICAS CONDUCTUALES: COMUNICACIÓN ASERTIVA



El asertividad es una habilidad social que consiste en conocer los propios derechos y defenderlos. Ser capaz de transmitir los sentimientos y necesidades que uno presenta, respetando igualmente los de los demás.

Para ello, hemos de poder transmitir al entorno cómo nos sentimos y qué necesidades tenemos para poder afrontar nuestro trabajo. Esto implica pedir ayuda a los demás y, especialmente, a nuestros responsables en el trabajo, algo que suele ser complicado por diversos factores en los que nos podemos ver inmersos.

Para poder enfrentarnos a nuestros miedos e inseguridades laborales y poder hacer frente a las situaciones complejas y estresantes de manera positiva, presentamos algunos puntos que es interesante tener en cuenta.

1. Aprende a decir “no”: El miedo a fallar a un compañero, a tu jefe, a las represalias, etc., puede hacer que, cuando te piden algo, no seas capaz de decir “no”. Piensa que, cuando rehúsas hacer una tarea, no estás diciendo que no quieras hacerla, estás diciendo que no puedes.
2. Pide ayuda: Normalmente, tendemos a pedir ayuda cuando no podemos más. Cuando estamos a punto de desbordarnos (o desbordados del todo). Intenta hacerlo antes. Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de implicación, de autocuidado y de trabajo en equipo.
3. Sé directo o directa en tu mensaje: Pide lo que lo necesites de manera agradable y educada, pero directa. La persona que está frente a ti no puede leerle la mente. Si no hablas de manera clara, probablemente, te quedarás sin lo que necesitas.
4. Utiliza siempre el yo: Si no puedes realizar una tarea no focalices tu rabia o frustración en la otra persona. En vez de decir: “Eres un desconsiderado, parece que nada de lo que hago es suficiente”, prueba a hablar en primera persona, para que

el otro pueda entender en qué situación te encuentras. Por ejemplo: *“Estoy agotado o agotada, hoy me resulta imposible ayudarte a lo que me pides, tengo mucho trabajo y no creo que sea capaz de sacarlo”*.

Trabajar la asertividad es esencial si queremos prevenir el estrés. Marcar límites en tus relaciones laborales te ayudará a sentirte mejor contigo mismo o misma, a cuidarte y a responsabilizarte de ti mismo o misma a la hora de prevenir el estrés.

HÁBITOS SANOS: ALIMENTACIÓN, EJERCICIO Y DESCANSO



Como se ha ido mostrando a lo largo de esta guía, la mejor prevención contra el estrés es el autocuidado. Por ello, es importante cuidar nuestra alimentación, hacer ejercicio y descansar.

- **Alimentación:** las personas con estrés pueden presentar hiperfagia (comer más de lo habitual) o hipofagia (comer menos de lo habitual). Tanto por exceso como por defecto, una mala alimentación puede provocar problemas graves a nivel cognitivo y físico, que agraven aún más el problema. Además, las personas sometidas a un alto nivel de estrés suelen aumentar su consumo de alcohol, drogas y medicamentos, lo que tiene una consecuencia directa en su estado de salud.
- **Ejercicio:** Realizar ejercicio te ayudará a aumentar tus niveles de endorfinas, más conocidas como las hormonas de la felicidad. Además, el ejercicio físico hará que puedas soltar toda la tensión que acumulas con el estrés y te tomes un tiempo para ti mismo o misma. No es necesario que hagas un ejercicio físico intenso si no estás acostumbrado a ello, quizá sea suficiente con dar un buen paseo, movilizar tu cuerpo y dejar que las endorfinas te ayuden a sentirte más feliz.
- **Descanso:** Una de las principales consecuencias del estrés son los problemas de sueño. Gracias a las técnicas de relajación y *Mindfulness* que te hemos presentado en esta guía podrás aprender a desconectar y a relajar el cuerpo y la mente para poder descansar mejor y lograr un sueño reparador.

CONCLUSIONES



Al vivir en una sociedad tan dinámica, tendemos a entender como normal un estado emocional estresado. Nos parece que es transitorio y que no es algo a lo que debemos prestar mayor atención. Y ese es un gran error. Detectar los estados de estrés es muy importante para poder ponerle solución. Igualmente, tendemos a culpabilizar al entorno de las consecuencias de nuestro malestar y, puede que en parte sea cierto, pero es importante recordar que el manejo del estrés está en nuestras manos.

Si consideras que el estrés y el malestar que te envuelven es transitorio o incluso lo has normalizado, es el momento de que reacciones. La única persona que puede paliar las consecuencias eres tú. Se utilizan prácticas técnicas que te ayuden a sobrellevar el estrés y a prevenirlo es el primer paso para alcanzar el bienestar.

El **Colegio Oficial de la Psicología de Madrid** ofrece servicios de mediación, información y apoyo sobre riesgos psicosociales, atendido por profesionales colegiados, expertos en Salud Laboral, pertenecientes al Grupo de Trabajo de Salud Laboral del Colegio. Puede contactarse a través de la página **www.copmadrid.org** y a través de los correos electrónicos: **riesgospsicosociales@cop.es** e **instituciondemediacion@cop.es**. Cuesta de San Vicente, 4 Planta 4. 28008 Madrid. Tel. 91 541 99 99.

El **Servicio de Intermediación en Riesgos Psicosociales del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid** ofrece un servicio de asesoramiento e intermediación para empresas y trabajadores sobre riesgos psicosociales laborales. C/ Ventura Rodríguez, 7. 28008 Madrid. Tel. 91 420 58 33-91 420 61 21. Correo electrónico: **irsst.sirp@madrid.org**

BIBLIOGRAFÍA

Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. (1993). *Técnicas de autocontrol emocional*. Martínez Roca.

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (2018). *El efecto sobre la salud de los riesgos psicosociales en el trabajo: una visión general*. <https://www.insst.es/documentacion/catalogo-de-publicaciones/el-efecto-sobre-la-salud-de-los-riesgos-psicosociales-en-el-trabajo-una-vision-general--ano-2018>

McKay, M., Davis, M. y Fanning, P. (1988). *Técnicas cognitivas de tratamiento del estrés*. Martínez Roca.

Martín, F. (Red.). (1994). *Prevención del estrés: intervención en el individuo*. (Nota Técnica de Prevención NTP-349). Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. https://www.cso.go.cr/legislacion/notas_tecnicas_preventivas_insht/NTP%20349%20-%20Prevision%20del%20estres%20intervencion%20sobre%20el%20individuo.pdf

Nielsen, K., Jørgensen, M. B., Møller, M. y Munar, L. (2018). *Healthy workers, thriving companies - a practical guide to wellbeing at work Tackling psychosocial risks and musculoskeletal disorders in small businesses*. <https://doi.org/10.2802/237140>

Nogareda, S. (Red.). (1994). *Fisiología del estrés*. (Nota Técnica de Prevención. NTP-355) Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-5a9fcea97276

Stacey, N., Ellwood, P., Bradbrook, S., Reynolds, J., Ravetz, J., Williams, H. y Lye, D. (2018). *Estudio prospectivo sobre los riesgos nuevos y emergentes para la seguridad y salud en el trabajo asociados a las tecnologías de la información y la comunicación y la ubicación del trabajo para 2025*. Agencia Europea para la seguridad y salud en el trabajo y Oficina de Publicaciones de la Unión Europea. <https://osha.europa.eu/es/publications/summary-foresight-new-and-emerging-occupational-safety-and-health-risks-associated/view>



www.copmadrid.org



**Comunidad
de Madrid**

www.madrid.org