

## Tres consejos para actuar frente a la presión laboral de fin de año

Ejecutivos estresados es sinónimo de organización estresada, lo que se traduce en bajos resultados. Por lo mismo, si bien es importante actuar a nivel individual, los jefes deben advertir cuándo están frente a trabajadores cansados y ansiosos.

**Autor: Daniela Arce**

Tomar la agenda y revisar qué tareas logró cumplir este año y cuáles no, puede ser un ejercicio para algunos poco habitual. Sin embargo, con o sin agenda, es en este período, cuando falta poco más de un mes para que acabe el año, los balances son algo así como el enemigo invisible de los empleados.

Como se trata de un ciclo natural, donde a comienzos de año es momento de planear y a final de este, instancia de cerrar etapas, las personas esperan en este período haber logrado sus metas. En los casos en que no registran logros alcanzados o sienten que gran parte de los desafíos quedaron a medias, es cuando comienzan a experimentar angustia y ansiedad, pues sienten que no han sido capaces de llevar a cabo sus planes.

Es en estos momentos cuando los expertos explican que no es sólo la persona quien debe preocuparse, sino que también los jefes. “Como líderes de equipos, son los que deben administrar los pedidos y el nivel de ansiedad. Creo que el líder por un lado, debe concretar y ser claro con el resto del equipo en transmitir cuáles son los objetivos, priorizar qué se hará y qué se postergará, y buscar la fórmula para que los objetivos se cumplan”, explica Sol Zunino, gerente de Empleos de ZonaJobs.

Por lo mismo, es importante que los directivos planteen tareas que se puedan ejecutar a corto plazo, de forma de no alimentar falsas esperanzas. Pero lo fundamental es tener y contagiar una visión positiva para el otro año: integrar las actividades que se realizarán, aclara cuáles serán las prioridades, el foco y estrategia del área.

Ahora bien, es necesario poder identificar cuándo se está frente a un equipo de trabajo ansioso, incluso estresado, y que generalmente son aquellos encargados de cumplir métricas objetivas previamente establecidas y los que se someten a “deadlines” inamovibles.

Si bien son síntomas que se despliegan a nivel personal, suelen repercutir directamente en las organizaciones. **“Las señales más frecuentes son sensación de ansiedad, de irritabilidad, dificultad para concentrarse, baja de ánimo o apatía o falta de interés por el trabajo.** También existen algunas señales más ligadas a ritmos fisiológicos como problemas para dormir, fatiga, dolores musculares, de cabeza o problemas estomacales. Por último también es relevante estar atento a cambios en comportamientos más sociales como retraimiento social o aislamiento, pérdida del apetito sexual o aumento en el consumo de alcohol o drogas”, dice Sebastián Pedraza, socio-gerente de Proyectos de **SommerGroup** International Search Solutions.



Es por eso, que los jefes deben cuidar el impacto de la ansiedad y el estrés en el equipo, porque esto se traduce en una empresa estresada, que se vuelve menos eficiente y más riesgosa, situación que incide tanto en sus resultados, como en la imagen que sus clientes perciben.

**¿Qué hacer entonces? A continuación entregamos algunos consejos para que los directivos tengan presente.**

**1. Advertir problemas:**

No todos los jefes son capaces de darse cuenta cuando los equipos están tensos ni vincular los resultados con estos estados de ánimo. De esa forma, es necesario que los jefes, “estén más alertas a las propias emociones y también a la de los demás. Utilizar el humor y la comunicación y las relaciones en favor de resolver problemas y no crearlos”, dice Pedraza.

**2. Celebrar los logros:**

Pese al ambiente de ansiedad, es necesario que se generen instancias para que los empleados se relajen y así baje la presión. “Conviene mucho celebrar los logros, en reuniones o fiestas de fin de año. Esto funciona como un alto motivador, incluso para el año que le sigue”, afirma Zunino.

Esto también contribuye a la integración del equipo y el buen ambiente de trabajo. Ayudan entonces, los torneos internos - ya sea de cualquier deporte-trivias, concursos o sorteos.

**3. Planificar la recta final:**

Organizar las tareas y actividades en base a prioridades, evitar la sobrecarga de trabajo, distribuir mejor los horarios y hacer descansos breves, son algunos de los consejos que entrega Pedraza. “Es especialmente útil analizar los proyectos y dividirlos en tareas más pequeñas y abordables y por último buscar apoyo en el equipo solicitando y prestando ayuda”, estima Pedraza.

También es conveniente incluir a los trabajadores en estas planificaciones. Zunino recomienda que "el jefe se junte con su equipo de trabajo y repasen juntos los objetivos del último tramo del año; que definan prioridades y también acciones para concretarlos”.

