

Tips para enfrentar el stress laboral de fin de año

Los últimos meses de cada año tienden a percibirse como el momento de mayor estrés laboral, puesto que al interior de las empresas se realizan los cierres de gran parte de los procesos; se evalúan los resultados en relación con el cumplimiento de los objetivos, y de alguna manera todos aquellos objetivos que no se ha alcanzado durante el año se vuelven patentes, los plazos se estrechan, y las instancias de evaluación se vuelven inminentes. Los más expuestos a este estrés son los que tienen que cumplir métricas objetivas previamente establecidas y los que se someten a “deadlines” definidas e inamovibles.

Causas y Síntomas

Los gatillantes del estrés son muy variados:

- Temor a perder el trabajo
- Incertidumbre frente a cambios
- Conflictos interpersonales persistentes
- Desbalance entre nivel de responsabilidad y autoridad
- Autoexigencia por rendir al máximo siempre

Por esto, es tan importante estar alerta a las señales de estrés y tomar acciones en forma oportuna para evitar o prevenir problemas mayores.

Las señales más frecuentes son:

- Sensación de ansiedad
- Irritabilidad
- Dificultad para concentrarse,
- Baja de ánimo o apatía
- 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.

Si bien estos síntomas tienden a desplegarse en el ámbito personal, sus consecuencias repercuten directamente en el rendimiento de las organizaciones y sus equipos de trabajo, de tal forma que una empresa “estresada” se vuelve menos eficiente y más riesgosa, situación que incide tanto en sus resultados, como en la imagen que sus clientes perciben.

Acciones a nivel de colaborador

Por lo anterior, para un adecuado manejo de estas situaciones se requiere un mix de acciones tanto a nivel individual como de empresa, de modo de mitigar el problema.

Algunas de ellas son:

- Aumentar conductas de autocuidado, como el ejercicio físico, una dieta sana, cuidar las horas de sueño y evitar consumo de alcohol o cigarrillos.
- Mejorar la gestión del trabajo, es decir planificar y organizar las tareas y actividades, en base a prioridades, organizar la agenda para evitar sobrecargas, distribuyendo mejor los horarios, hacer algunos descansos breves. 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.
- Desarrollar mayor inteligencia emocional, en términos de, estar más alertas a las propias emociones y también a las de los demás, utilizar el humor y utilizar la comunicación y las relaciones, en favor de resolver problemas y no crearlos.

Acciones a nivel de empresa

A nivel de empresa: las organizaciones deben preocuparse por generar una cultura anti estrés, en primer lugar, procurando detectar e intervenir sobre los factores que estresan.

Algunas soluciones a este nivel pueden ser:

- Anticipar aquello que no es imprescindible de realizar a final de año.
- Revisar plazos de modo que estos sean razonables para las distintas actividades.

Analizar los recursos necesarios para la realización de ciertos procesos, incorporando adicionales que sean necesarios.

