

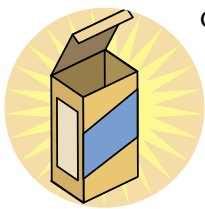
PASO A PASO

Cómo manejar el estrés en la oficina

El manejo del estrés se refiere al esfuerzo por controlar y reducir la tensión que surge cuando una situación es considerada difícil o inmanejable. Algunos síntomas del estrés son falta de concentración, bajo rendimiento profesional, trastornos del sueño, depresión y falta de motivación. De acuerdo con Gilma Núñez, directora

del Centro de Manejo del Estrés, se ha comprobado que el estrés baja la productividad, altera el clima laboral, afecta la capacidad de liderazgo, la satisfacción del cliente y la toma de decisiones, lo que ocasiona un perjuicio económico a la empresa; por eso "tenemos que aprender a vivir con él y hacerlo nuestro aliado".

1 Promover buena alimentación y ejercicios físicos



Cada día nos alimentamos peor: comidas rápidas, grasosas, gaseosas, cigarrillos, etc. y esto agudiza el problema de estrés y afecta el sistema digestivo y nervioso. Gilma Núñez recomienda ingerir ensaladas

lo más coloridas posibles: frutas, menestras y mucho líquido, de preferencia agua. Muy importante: tómese su tiempo al comer. También se recomienda caminar, realizar algún deporte, bailar, ir al gimnasio o realizar alguna actividad que ayude a sudar y eliminar el estrés acumulado. Cuando uno es sedentario debe empezar haciendo ejercicios por 15 minutos.

2 Fomentar ejercicios de relajación corporal y mental

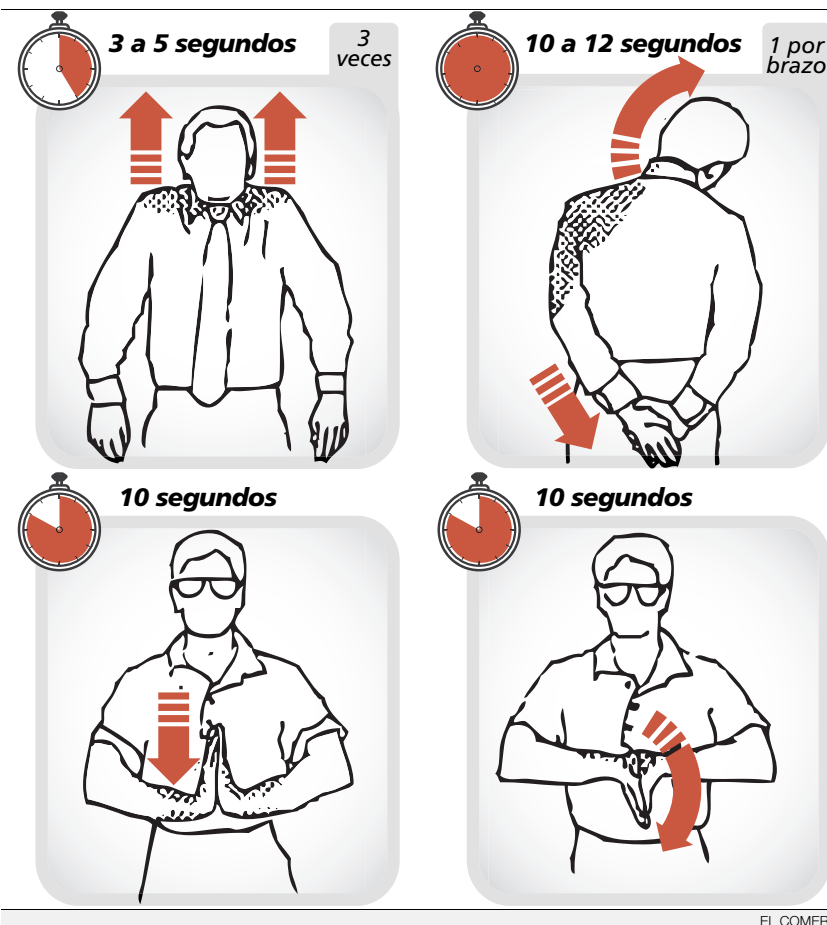


Cuando estamos estresados nuestro cuerpo está siempre alerta y los músculos tienden a ponerse duros e inclusive a veces permanecen así hasta la hora de dormir. Las

zonas más propensas a la tensión son la cara, la mandíbula, el cuello, la garganta, la espalda, las piernas y los brazos. Hay ejercicios que pueden realizarse incluso en la oficina. También es importante practicar ejercicios de relajación mental. "Cuando estamos estresados, estamos todo el tiempo pensando en el problema, hagámonos la siguiente pregunta: ¿preocupándome lo voy a solucionar? Si la respuesta es no, entonces hay que dejar de pensar en dicho problema", dice Núñez. Ayudan mucho los ejercicios de respiración (respiración abdominal y limpieza

Momentos de relajación

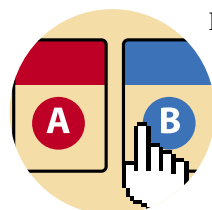
Hay ejercicios básicos que pueden realizarse en la misma oficina. Y si es necesario, más de una vez al día. Pero, cuidado, los movimientos deben hacerse de forma lenta y pausada.



EL COMERCIO

de canales), acompañado con música relajante. También se puede tomar sesiones de masajes relajantes y antiestrés, shiatsu, reflexología.

3 Realizar terapias alternativas



Existen terapias que ayudan a disminuir el estrés como la 'risoterapia' (provocar la risa por un lapso prolongado) y la 'cromoterapia' (uso de colores para in-

fluir en el humor de la persona). También ayuda a la relajación el canto o baile.

4 Mejorar ámbito laboral



En muchos casos, los artesanos o tejedores de una fábrica no cuentan con ambientes preparados para estos menesteres, como una silla cómoda, iluminación y ventilación apropiadas.

Los factores ergonómicos afectan el estado de ánimo, la salud y la productividad. Si uno pasa más de ocho horas en una oficina trabajando, debe tener un ambiente cómodo y agradable. Además del aspecto físico, también hay que mejorar la distribución de la carga laboral. Muchas empresas no tienen designadas bien las funciones del personal y demasiada carga recae sobre algunos puestos, esto genera conflictos. No definir los niveles de jerarquía también genera estrés, porque la persona no sabe a quién debe reportar su trabajo. En algunos casos falta un reordenamiento administrativo, para ello se debe realizar manuales de organización y funciones, perfiles de puestos, desarrollo de competencias.

5 Replantear actitud y manejo del tiempo



Depende de la mejora de la actitud de los jefes y las relaciones interpersonales. Los jefes se encargan de motivar a su personal, pero ¿quién los motiva a ellos? El estrés viene en cascada desde la plana mayor. Hay personas que han sido buenos trabajadores y son promovidos a jefaturas pero no son capacitados para ello, eso causa estrés, desborde y sensación de "no puedo más". De acuerdo con Núñez, "nuestros pensamientos son la fuente de alegría o tristeza". Debemos hacer el ejercicio de examinar lo que pensamos. Muchas veces generamos nuestra propia realidad, ya sea verdad o mentira y sufrimos a partir de lo que fabricamos en nuestra mente sin que esto sea real. Por ello la importancia de manejar los pensamientos y emociones.

EL DATO

El taller Manejando mi Estrés organizado por AELE comenzará el 25 de enero. Más informes en aele.com y en centrodemanajodelaestres.com