

Estrés laboral y mindfulness

Actualmente nos desenvolvemos en un **escenario laboral caracterizado por la globalidad y la inestabilidad**. Esto trae como consecuencia directa que muchos de nosotros experimentemos sentimientos desagradables como la frustración, irritabilidad y un alto nivel de tensión emocional, que acabará generando **estrés y desgaste profesional**.

Hoy en día **los trabajadores se ven expuestos a factores de presión laboral** como la deslocalización, la inestabilidad, el alto nivel de complejidad de sus funciones, fusiones empresariales, un desarrollo tecnológico exponencial, etc. A esto se suman otros aspectos sociales: menor nivel de autonomía en determinados puestos de trabajo, mayor sobrecarga de trabajo, aumento de las demandas emocionales, falta de definición de los objetivos profesionales, o ausencia de feedback sobre las tareas realizadas. Todos estos factores van a repercutir, de manera directa, en la integración y desarrollo de la persona, y acabarán generando estrés laboral o desgaste profesional.



El estrés es una respuesta del organismo ante un estímulo que nuestra mente interpreta como una amenaza. En este momento comienza una fase de alarma (nuestro organismo se prepara para emitir una respuesta) que continuará con una fase de resistencia (se dan los cambios oportunos para enfrentarnos a la situación) y finalizará con una fase de agotamiento (se genera un progresivo desgaste de energía para superar las amenaza).

El estrés viene determinado por el equilibrio entre la demanda del exterior y la percepción de nuestros recursos para afrontarla

Si hablamos de **estrés laboral**: la persona percibe que las exigencias y demandas de su trabajo son más elevadas que sus capacidades, recursos o necesidades y, por lo tanto, no se verá capaz de superar con éxito dicha situación. El estrés viene determinado por el equilibrio que encontramos entre la demanda que nos llega del exterior y la percepción que tenemos de nuestros recursos para afrontarla. O, dicho de otra manera, por el grado de control de la situación.

Desde la psicología general sanitaria nos centramos en ayudar a la persona a gestionar esta ecuación, para que la persona se sienta capaz de afrontar todas las demandas y exigencias, y no perciba su ámbito laboral como una amenaza contra la que se encuentra sin recursos.



Desde hace tiempo una de las estrategias que más nos ayuda es el **Mindfulness**, definido como "la atención plena". El mindfulness nos ayuda a alcanzar un estado que nos permite desarrollar recursos de calma y serenidad mental, que nos aportan la **confianza necesaria para desenvolvernos en la vida diaria de un modo más creativo y pleno**. La consecuencia es que aumentamos nuestros niveles de [salud, bienestar y productividad](#).

Los **beneficios del Mindfulness** son muchos, entre los más importantes se encuentran:

- Control del estrés
- Combate el insomnio
- Protege nuestra mente del envejecimiento y patologías asociadas a la vejez
- Potencia la concentración e inteligencia emocional
- Ayuda a mejorar nuestras relaciones interpersonales
- Potencia nuestra creatividad
- Desarrolla la memoria de trabajo

Desde el [Instituto Psicológico Cláritas](#), a través del Mindfulness, hemos ayudado a muchos empleados, de distintas compañías, a mejorar sus niveles de estrés laboral y otras áreas personales. Si te has sentido identificado con este artículo, te animamos a que comiences desde hoy a mejorar tu vida.

Lucía Feito Crespo

Desarrolla su actividad clínica en el Instituto Psicológico Cláritas. Graduada en Psicología, especializada en Psicóloga General Sanitaria y Terapia familiar y de pareja Sistémica, por la Universidad Pontificia de Comillas (Madrid). Máster en Psicomotricidad y Atención Temprana (Psicopraxis, Madrid).

<https://www.asepeyo.es/blog/empresa-saludable/estres-laboral-y-mindfulness/>