

# ANSIEDAD EN EL LUGAR DE TRABAJO

Probablemente hayas experimentado ansiedad en el trabajo. Si tienes una gran presentación o una gran reunión con un cliente, la ansiedad anticipatoria es una respuesta normal que te ayuda a rendir al máximo. Si nota que la ansiedad se vuelve persistente o aparece sin una causa definida, es posible que la ansiedad esté interfiriendo con su funcionamiento diario.

Si experimenta ansiedad en su lugar de trabajo, ser capaz de reconocer el tipo de ansiedad es un primer paso importante para controlarla de forma eficaz.

Además, los trastornos de ansiedad son los trastornos de salud mental más comunes, por lo que detectar las señales de que un colega puede estar pasando apuros es un paso fundamental para lograr un lugar de trabajo mentalmente saludable.



## Ansiedad Laboral vs Ansiedad en el Trabajo

Existe una diferencia entre experimentar ansiedad en el trabajo y experimentar ansiedad laboral. Es posible que esté experimentando ansiedad laboral si nota que la ansiedad generalmente se manifiesta en el trabajo, cuando se está preparando para ir a trabajar o si experimenta una mayor ansiedad después del fin de semana o las vacaciones.

Puede resultarle útil escribir un diario o hablar con un profesional para llegar a la raíz de esta ansiedad. Por ejemplo, muchas personas que experimentan el síndrome del impostor, que es la creencia de que no mereces un puesto o un éxito porque lo conseguiste por suerte, experimentarán ansiedad laboral.

Para esas personas, curar la causa fundamental del síndrome del impostor aliviará algunos de los síntomas de su ansiedad laboral.



**RECONOCER**

# ANSIEDAD EN EL LUGAR DE TRABAJO

Si nota que se siente ansioso la mayoría de los días en varias áreas de su vida, es posible que esté experimentando un trastorno de ansiedad como el trastorno de ansiedad generalizada (TAG). Si sospecha que puede encajar en este grupo, o si siente que su ansiedad está interfiriendo con su vida diaria, hable con un profesional sobre la posibilidad de recibir tratamiento.

## Reconocer la ansiedad en el lugar de trabajo

Los cambios en el comportamiento de su colega pueden ser una señal de alerta de que podría estar experimentando algún tipo de angustia psicológica. Estos cambios pueden incluir un aumento en el ausentismo o tardanzas persistentes. Quizás su compañero de trabajo esté luchando recientemente por ser productivo, cumplir con los plazos o administrar su tiempo de manera efectiva. Una persona que experimenta ansiedad también puede sentirse aislada, así que esté atento a una persona que se abstiene de participar en eventos laborales o actividades sociales.

Además, muchas personas que experimentan ansiedad no deseada (u otros trastornos de salud mental) suelen utilizar sustancias para automedicarse y sentir un alivio temporal de su angustia psicológica. Si uno de sus colegas hace un uso indebido o abusa activamente de sustancias, la mejor manera de apoyarlo es conectándolo con recursos profesionales.

## Conclusión

Existen varias prácticas que puede adoptar para apoyar a un compañero de trabajo ansioso. Continuar educándose sobre la ansiedad, validar sus sentimientos y experiencias y celebrar sus éxitos son algunas de las formas en que puede hacerlo. Cuanto más normalicemos estas conversaciones, más probable será que quienes necesitan tratamiento pidan ayuda.

Si usted o alguien cercano a usted experimenta ansiedad, no está solo, ya que la ansiedad es el trastorno de salud mental más común. Existen varios tratamientos eficaces para controlar la ansiedad. Si tiene dificultades, hable con un profesional para que pueda decidir las mejores opciones de tratamiento para usted.

RECONOCER