

# REINCORPÓRATE CON ÉXITO

## Desarrolla tu Inteligencia Emocional en el Trabajo.

Frecuentemente, las emociones negativas que sufrimos ante el trabajo (ansiedad, estrés, desmotivación...) son el resultado de nuestra interpretación de la realidad. Nuestros hábitos de pensamiento condicionan nuestras emociones y nuestra manera de actuar. Y, en función de cómo actuemos, recibiremos una respuesta u otra por parte de las personas que nos rodean. Estamos, por tanto, ante un círculo vicioso.



El estrés es una respuesta física y psicológica de nuestro organismo al intentar responder a las elevadas demandas del medio que nos rodea. Si se da de modo puntual, el estrés puede ayudarnos a responder con mayor eficacia (Estrés positivo) pero si la respuesta de estrés es muy intensa y la situación que lo genera no se gestiona adecuadamente y se convierte en crónica (Estrés Negativo) pueden aparecer Trastornos de ansiedad, depresión, irritabilidad, enfermedades orgánicas, conflictos en nuestras relaciones, entre otros problemas.

**La ayuda profesional, de un psicólogo experto en gestión del estrés, puede ser muy útil y necesaria.**

**Si tienes la sensación de que tu trabajo te sobrepasa, si te sientes “desgastado” y desmotivado:**

- Aprende a mejorar la comunicación con tus compañeros y superiores. Siempre puedes defender tus derechos si lo haces con respeto, empatía e “inteligencia emocional”.
- Aprende a planificar bien tu agenda y a establecer prioridades. No todo es urgente e importante.
- Respeta tus límites, y aprende a “decir No” sin sentirte mal. Será una manera de protegerte en un futuro.
- Dedica más tiempo a la semana para tu descanso y ocio. Si es necesario, rellena un horario semanal con tus obligaciones y espacios de ocio y descanso.
- Aprende a relajarte. Si detectas que las técnicas que has utilizado no funcionan acude a un centro especializado de gestión de la ansiedad y el estrés.
- Introduce en tu cotidianidad hábitos saludables (dieta y actividad física adecuada)
- Interpreta las nuevas demandas laborales como retos y no como amenazas.
- No infravalores tus capacidades y recursos. Sé objetivo. Puede ayudarte el preguntar a tus amigos y compañeros de trabajo qué opinan de tus habilidades y puntos de mejora.

**El 22% de las bajas laborales se deben a ansiedad, estrés o depresión, muchas veces a raíz de conflictos laborales.**

### Los trastornos de Ansiedad:

• **Estrés:** Percepción de no contar con los recursos necesarios o de haberlos agotado para afrontar las exigencias de la vida profesional o familiar. • **Pánico:** Sensación de terror o miedo inesperado con temor a morir o perder el control. • **Pánico con Agorafobia:** Pánico que da como resultado la evitación de las situaciones o lugares en los que se cree que sería difícil salir, escapar o recibir ayuda. • **Fobia Específica:** Miedo irracional, excesivo y muy intenso ante la presencia de un objeto o situación (p. ej. fobia a volar, a la sangre, a las inyecciones, etc.) • **Fobia Social:** Miedo intenso a ciertas situaciones sociales o actuaciones en público. • **Trastorno Obsesivo-Compulsivo:** Presencia de Obsesiones (pensamientos o ideas recurrentes e involuntarias que producen una ansiedad intensa) y de compulsiones (rituales con el fin de reducir la ansiedad que han generado las obsesiones). • **Ansiedad Generalizada:** Preocupación excesiva ante las situaciones de la vida cotidiana. • **Estrés postraumático:** Trastorno que aparece tras haber sufrido o presenciado una experiencia aterradora y traumática. • **Ansiedad reactiva a circunstancias vitales:** Las situaciones de duelo, enfermedad, estrés u otros acontecimientos vitales pueden ocasionar un trastorno adaptativo.