

## La Sofrología en la empresa

### ¿Qué es el estrés laboral?

El estrés laboral es aquel que se origina en el lugar de trabajo. Este tipo de respuesta de estrés es igual a la que aparece en otros ámbitos existenciales, las únicas diferencias son los “*estresores*” o causas que lo originan y el hecho de que además afecte, en diferente medida, a los compañeros de trabajo y a las propias tareas laborales.

### ¿Qué es el burn out?

El “*burn out*” es un término anglosajón que significa “*estar quemado*”. Recordemos que existe un estrés bueno (*euestrés*), que es la respuesta fisiológica del organismo ante cualquier demanda que se le hace. Este estrés nos ayuda a superar las dificultades que se presentan, en este caso en el ámbito laboral, facilitando el trabajo y repercutiendo positivamente en la persona. Por otro lado está el *disestrés* o mal estrés, que puede aparecer cuando hay ausencia total de estrés, experimentando aburrimiento y falta de estimulación, o bien cuando existe estrés en exceso, motivado por la activación frecuente, intensa o mantenida del organismo. Tanto en un caso como en el otro, disminuye la eficacia en las tareas y se altera la salud de las personas. El *burn out* se correspondería con el disestrés que se origina y se manifiesta en el trabajo. La persona llega a sentirse “quemada” física y mentalmente con respecto a las actividades que debe desarrollar y también en las relaciones interpersonales.

### ¿Qué causa estrés en el trabajo?

Hay diversas causas o *estresores* que pueden originar estrés laboral: ambiente laboral con compañeros inadecuado, sobrecarga de trabajo, alteración del ritmo de sueño, grandes responsabilidades y decisiones, horas extraordinarias, ajustes de plantilla, trabajo monótono, condiciones de trabajo inadecuadas (iluminación, ruidos, olores, etc.). Hay que resaltar que, pasado el tiempo, esta respuesta “desadaptativa” pasa a expresarse en otros ámbitos (familiar, afectivo o social), desestabilizándolos también, con lo cual se facilitan nuevos episodios de activación ajenos al trabajo que se suman en la persona. El estrés se acumula en el organismo independientemente de la causa que lo origine. La desestabilización en la familia, la pareja o con los amigos se convierten en nuevas causas de estrés que afectan igualmente al trabajo y viceversa.

## ¿A quién afecta este tipo de estrés?

Al igual que todos necesitamos el estrés para avanzar y prosperar en nuestro trabajo, también podemos estar afectados por el disestrés. El disestrés puede padecerlo el profesional liberal, y dentro de la empresa desde el empresario o directivo al trabajador, afectando a la tarea que desempeñe cada uno, a los compañeros y a la propia salud.

## ¿Cómo afecta este tipo de estrés?

El disestrés comienza a expresarse en el trabajo como **cansancio emocional** que causa bajo rendimiento y bajas laborales por el acúmulo de activación propio del estrés y de las emociones que le acompañan (ansiedad, ira, hostilidad, tristeza, frustración). Posteriormente puede aparecer la **despersonalización**, descompensación de la personalidad que dificulta y empeora la relación con los demás, tanto con los compañeros, como con las personas que deben ser atendidas en el puesto de trabajo. La persona, agotada física y emocionalmente, siente disminuidas sus capacidades y se ve mermada en ilusión por lo que hace, situación que desemboca en **una falta de realización** en el trabajo.

## ¿Cómo puede ayudar la sofrología en el control del estrés laboral?

La Sofrología dota al ser humano de **RECURSOS** con los que afrontar adecuadamente las situaciones problemáticas y controlar sus estados emocionales. El **Método Abreviado de Relajación Dinámica (MARD)** es la metodología sofrológica más utilizada a nivel preventivo y terapéutico en el control del estrés en el trabajo. En sofrología se enseña **QUÉ** hacer y **CÓMO** hacerlo cuando llegan los momentos de tensión. El Método se compone de ejercicios y técnicas, que son enseñados en clases teórico-prácticas. Gradualmente, los ejercicios pasan a ser aplicados en situaciones que generan estrés en el trabajo o en la vida personal, ejerciendo acciones de autocontrol y distensión ante los mismos. Además, se enseña a programar anticipadamente estrategias adecuadas ante situaciones que generan estrés. En general, se consigue potenciar y equilibrar la persona y su personalidad.

## ¿Cómo se aplica éste Método?

En el abordaje y control del estrés laboral el MARD se aplica en tres tiempos:

1. **Antes** de que se presenten las situaciones que generan estrés, previniendo. Se enseña a programar las actividades de trabajo, identificando los momentos en los que puede aparecer el estrés, adoptando ante ellos, de forma anticipada, una "actitud y comportamiento adecuados".
2. **Durante** los momentos de tensión y dificultades en las tareas de trabajo y en las relaciones con compañeros, se ejercita el autocontrol que se ha aprendido y

entrenado en el aprendizaje del MARD. El objetivo es reducir la intensidad y la duración de la respuesta emocional.

3. **Después** de presentarse las situaciones estresantes, sean de pequeña o gran intensidad, es necesario y obligado recuperarse y para ello se enseñan también determinados ejercicios que ayudan a recuperarse de las tensiones originadas durante el día tanto en el trabajo como en el ámbito personal. Recordemos que el estrés es una respuesta inespecífica, que afecta de forma integral al individuo independientemente de las causas que lo originan.

### ¿Qué objetivos se marca la Sofrología en el abordaje del estrés en el trabajo?

La sofrología se marca como objetivos **reforzar la persona y su personalidad**, mejorar la salud, incrementar la ilusión por el trabajo y aumentar el rendimiento en la actividad laboral. Para conseguir dichos objetivos, dota al ser humano de recursos con los que prevenir y controlar el estrés y las emociones.