

## ¿CÓMO GESTIONAR LA ANSIEDAD LABORAL?

Lima, 19 de abril de 2021

La pandemia ha revelado distintas realidades y problemáticas, que no se habían abordado del todo, hasta antes del 2020. La salud mental en el ámbito laboral y su relación en la productividad han pasado a ser los temas más recurrentes por las organizaciones, debido al estrés y la incertidumbre generados por la Covid-19. Además, en Perú, la crisis económica, social y política, agudizada en estas últimas semanas, ha vuelto a incrementar los casos de ansiedad en el país.

De acuerdo al Ministerio de Salud (Minsa), durante la cuarentena, 7 de cada 10 peruanos indicaron haber sufrido algún tipo de ansiedad. Asimismo, según el informe “Trabajo Remoto y Emociones durante la pandemia en Perú”, elaborado por Brinca, en colaboración con FutureLab y Krino, el 24% de peruanos viene experimentando emociones negativas durante el trabajo remoto.

Para Kaarina Rose, directora de Recursos Humanos del Grupo EULEN Perú, es importante que las empresas adopten políticas que fomenten la comunicación asertiva a todo nivel, tanto si un colaborador realiza trabajo remoto como presencial. “El rol de los líderes es vital en esta coyuntura, brindar seguridad es el objetivo principal. Esto significa desarrollar la escucha activa, dotar de herramientas y equipos de protección a cada colaborador, ser flexibles e incluir a los trabajadores en los distintos proyectos”, indica la ejecutiva.

A continuación, Rose comenta las causas más recurrentes de la ansiedad laboral:

- Falta de recursos necesarios para llevar a cabo el trabajo de manera efectiva.
- Deficientes políticas de trabajo remoto o que se incumplen.
- Factores externos como la incertidumbre generada por la situación política, económica y social del país.
- Falta de incentivos y beneficios.
- Poca o nula inclusión en proyectos importantes.

---

El Grupo EULEN, empresa familiar multinacional con la matriz en España, avalado por la experiencia de más de 57 años en el mercado y consolidado como líder internacional en la prestación de servicios generales a empresas y administraciones públicas, que cuenta con más de 7 000 clientes en 14 países, y emplea a más de 90 000 personas en modalidad de planilla.

En el 2002 inicia sus operaciones en Perú, contando con una oficina central en Lima y dos delegaciones en las provincias de Arequipa y Trujillo, además de oficinas administrativas en todos los departamentos del Perú. Cuenta con más de 7.500 empleados y ofrece servicios de limpieza, seguridad física, seguridad electrónica, mantenimiento, servicios auxiliares, jardinería, Facility Management, Facility Services y trabajo temporal a más de 300 clientes de primer nivel en todo el país.

Por otro lado, brinda algunas recomendaciones para que los colaboradores puedan gestionar la ansiedad laboral en medio de la coyuntura:

### **Organizar y planificar el día a día**

Realiza un listado de tus metas semanales y tareas diarias. De esta manera, tendrás visualizada tu carga laboral y podrás organizar mejor tu jornada y tus deberes en casa.

### **Realizar ejercicio después o antes de la jornada laboral**

Hacer ejercicio te ayudará a despejar la mente. Dependiendo de tu horario laboral, puedes realizarlo antes y así prepararte para la jornada laboral o después de trabajar y así conseguir relajarte.

### **Centrarse en los problemas del día a día**

La ansiedad se caracteriza por tener un factor anticipativo, por lo que en general nos preocupamos por hechos que aún no han tenido lugar. Para evitarlo, intenta poco a poco poner el foco en lo que acontece el momento.

### **Comentar los posibles problemas con tu jefe o líder.**

Si existe algún inconveniente en el desarrollo de tus labores o surge algún altercado en tu equipo y sientes que algo no está yendo como debería ir, no tengas miedo a comentarlo con tu responsable para buscar soluciones o alternativas.

---

El Grupo EULEN, empresa familiar multinacional con la matriz en España, avalado por la experiencia de más de 57 años en el mercado y consolidado como líder internacional en la prestación de servicios generales a empresas y administraciones públicas, que cuenta con más de 7 000 clientes en 14 países, y emplea a más de 90 000 personas en modalidad de planilla.

En el 2002 inicia sus operaciones en Perú, contando con una oficina central en Lima y dos delegaciones en las provincias de Arequipa y Trujillo, además de oficinas administrativas en todos los departamentos del Perú. Cuenta con más de 7.500 empleados y ofrece servicios de limpieza, seguridad física, seguridad electrónica, mantenimiento, servicios auxiliares, jardinería, Facility Management, Facility Services y trabajo temporal a más de 300 clientes de primer nivel en todo el país.