

COVID-19

APRENDE CÓMO APOYAR A COMPAÑEROS ESTRESADOS

Seguro que alguna vez has pensado que gestionar tu propio nivel de estrés es algo que requiere mucho esfuerzo. Sin embargo, ¿alguna vez te has preguntado cómo puedes ayudar a otra persona que esté pasando por este problema?

Cuando alguien está estresado, pueden surgir muchas dudas acerca de cómo ayudarle: ¿Cómo enfocar el tema? ¿Qué se puede decir? ¿Cómo saber cuándo escuchar y cuándo aconsejar?

Cómo darte cuenta de que un compañero necesita ayuda

Sea cual sea su posición en la empresa, cualquier compañero puede sentir estrés, y cada uno lo experimentará de manera diferente. Algunas personas parece que lo llevan bien y, de repente, estallan en un ataque de ira o rompen a llorar, mientras que otros te hacen saber en todo momento la carga que están soportando.

Sea cual sea su reacción, algunas de las señales que mejor reflejan la tensión acumulada son el mal humor, la indecisión, los olvidos o mostrarse cínico y desmotivado.¹

¿Cómo puedes ayudar?

Hablar con alguien puede ser una forma muy efectiva de combatir el estrés, ya que estas otras personas pueden darte una perspectiva distinta del problema, proporcionarte ideas sobre cómo enfrentarte a la situación que te esté generando tensión y ofrecerte tranquilidad y apoyo.

Hablar con otras personas puede ser de gran ayuda para que te des cuenta de que no estás solo: otras personas también están bajo presión. Todo lo que necesitas es un poco de tranquilidad y ver las cosas con perspectiva.



Algunas personas parece que están bien y, de repente, estallan en un ataque de ira o rompen a llorar, mientras otras hacen saber en todo momento la carga que soportan.

Cómo acercarte a alguien que crees que necesita ayuda

Acercarte a aquellos que crees que pueden estar sufriendo estrés es complicado. Si conoces bien a la persona, podrás enfocar el tema directamente y preguntar cómo le va. También puedes sacar el tema haciendo referencia a la cantidad de trabajo que tienes para que se dé cuenta de que no es el único que siente presión. Puede que lo que esté buscando sea un poco de tranquilidad y necesite percatarse de que sentir algo de presión es bastante normal.



Por el contrario, si no conoces bien a la persona, tendrás que hacer un esfuerzo para mostrarte más cercano o, bien hablar con otro compañero con el que sepas que tiene confianza.

¿Qué puedes aconsejarles?

Hay muchas vías para reducir el estrés laboral. Un buen punto de partida es saber exactamente lo que causa ese estrés. ¿Hay demasiada carga de trabajo? ¿Gestionan mal su tiempo? ¿No entienden lo que se espera de ellos? Hablar con alguien puede ayudarles a poner sus problemas en perspectiva y adoptar medidas más positivas.

Si el problema proviene de alguna de estas cuestiones planteadas, puedes apoyarles de muchas maneras. Empieza por ayudarles a organizar su mesa de trabajo para que tengan a mano todo lo que puedan necesitar durante el día. Después, asegúrate de que tienen la jornada laboral bien estructurada, con un listado concreto de todo lo que tienen que hacer y de aquello que requerirá una atención más urgente.

Si, por su situación, no van a poder cumplir los plazos marcados, asegúrate de informar al resto de compañeros a los que este retraso les vaya a afectar. Es muy importante diferenciar los plazos que no cumplen debido a una mala gestión del tiempo de aquellos que, efectivamente, tienen una fecha límite poco realista. Si es así, es importante evaluarlos de nuevo.

En el caso de que el problema esté causado por temas personales y prefieras no involucrarte, puedes sugerirles que hablen con sus familiares y amigos o, bien que se tomen unos días libres. Sé comprensivo con sus sentimientos y con la situación que estén atravesando.



Cuando una persona está estresada, hasta el problema más pequeño puede hacerse grande. Pequeños actos de bondad pueden ser de gran ayuda.



Hablar con alguien puede ayudarles a poner sus problemas en perspectiva y animarles a adoptar nuevas medidas más positivas.

Cómo impedir que el estrés de tus compañeros te afecte

Gestionar tu propio estrés es bastante complicado, pero ayudar a alguien con este problema también puede convertirse en una carga adicional. Si no tienes tiempo de ayudar a un compañero o te preocupa que su estrés te acabe afectando negativamente, busca ayuda. Habla con tu manager o con el departamento de Recursos Humanos.



En caso de que decidas ayudar a la persona que esté padeciendo estrés, es importante que procures que su situación no repercuta en tu trabajo. Para conseguirlo, intenta tratar el tema en su puesto y no en el tuyo.

Además, es fundamental que no te sientas culpable si en ciertos momentos no le puedes ayudar. Si estás realmente ocupado, coméntale que no puedes hablar en ese momento y, en caso de que realmente necesite hablar con alguien, sugiérele otra persona con la que desahogarse.

Antes de ayudar a los demás, asegúrate de gestionar bien tu tiempo y organizarte contra tu propio estrés. Una vez conseguido, puedes ofrecerte para hablar y escuchar a los empleados siempre que sea necesario

No olvides que antes de ayudar a los demás también es necesario que gestiones bien tu tiempo y organices una estrategia contra tu propio estrés. Una vez conseguido, puedes ofrecerte para hablar y escuchar a los empleados siempre que sea necesario. Este acto marcará una gran diferencia para los profesionales que sufren estrés.

Referencia:

1. How it affects us. Stress Management Society. <https://www.stress.org.uk/how-it-affects-us> . Consultado el 10 de junio de 2020.



Antes de ayudar a los demás, asegúrate de gestionar bien tu tiempo y organizarte contra tu propio estrés. Una vez conseguido, puedes ofrecerte para hablar y escuchar a los empleados siempre que sea necesario.

Together, all the way.®



Todos los productos y servicios de Cigna se proporcionan a través de filiales de Cigna Corporation, entre ellas Cigna Global Wellbeing Solutions Limited y otras compañías subcontratadas. El nombre, los logos y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Es posible que los productos y servicios no estén disponibles en todas las jurisdicciones y estén expresamente excluidos donde la ley aplicable lo prohíba. Este material está destinado a fines informativos exclusivamente. Se considera que la fecha de publicación es exacta y está sujeta a sufrir cambios. Este material no debe tomarse como un consejo legal, médico ni fiscal. Como siempre, recomendamos que consulte con sus asesores especializados legales, médicos y/o fiscales. © 2020 Cigna. Es posible que ciertos contenidos se ofrezcan bajo licencia.