

Prevenir y gestionar estados de ansiedad y estrés

El estrés parece inevitable en esta vida moderna, donde todos vamos acelerados y las tareas y obligaciones se amontonan en nuestra agenda sin permitirnos apenas un respiro.

Detectar los estados de ansiedad y aprender a prevenirlos y gestionarlos no solo hará de nosotros mejores profesionales, sino también individuos más felices y con mayor capacidad para enfrentarnos a los conflictos (dentro y fuera de la clínica dental).

Un estrés saludable y otro que no lo es tanto

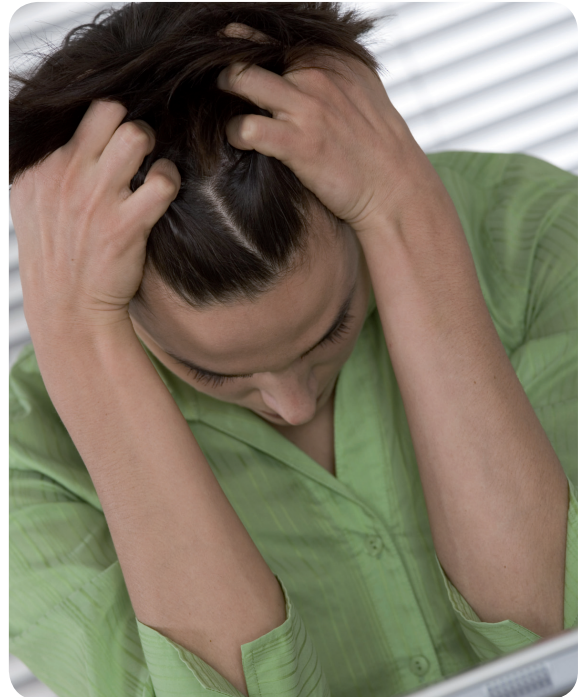
El estrés es una respuesta “saludable” de la mente, un mecanismo que nos pone en alerta ante situaciones de peligro y permite adaptarnos a los cambios. Es una respuesta en la que los sentidos y la mente se agudizan y el cuerpo se tensa y se prepara para una respuesta de emergencia, en la que reaccionar de manera ágil, por ejemplo: ante un problema familiar. Este estrés, saludable, nos activaría durante este proceso, tras el cual recuperaríamos el equilibrio anterior a la situación.

El problema surge cuando el estrés deja de ser un aliado para la supervivencia y se convierte en un molesto acompañante, con consecuencias sobre la salud y el rendimiento profesional.

Signos de alarma

Notar nervios, sentir tensión, son signos de estrés que no deben preocuparnos si se producen de manera “justificada”, es decir, ante un pico de trabajo, por algún problema personal o profesional concreto y durante un periodo de tiempo puntual. En cambio, debemos preocuparnos si la presencia de los siguientes síntomas es persistente:

- 1- Sistema cognitivo: pensamientos de miedo, preocupación o inseguridad. Sensación de alerta y desasosiego que lleva, en ocasiones, a problemas de concentración.
- 2- Problemas físicos: taquicardia y palpitaciones, dificultad para tragar, sensación de presión en el pecho que dificulta la respiración, tensión muscular que puede provocar contracturas, molestias en el sistema digestivo y un largo etcétera, puesto que cada persona muestra el estrés a través de su cuerpo de forma distinta.
- 3- Otras conductas: “tics” y movimientos repetitivos, comportamientos compulsivos (comer, beber o fumar más de lo habitual), respuestas emocionales que no se ajustan a la situación (por ejemplo, el llanto o la agresividad), etc.



¿Trabajas en un entorno estresante?

El lugar de trabajo puede ser fuente de estrés de manera sostenida, sometiendo a una tensión que puede tener consecuencias en la salud y en la calidad de la atención al paciente. Esos factores pueden provenir de diferentes ámbitos de la profesión:

- 1- Entorno de trabajo: la mala iluminación, la contaminación acústica o la temperatura inadecuada pueden afectar a la concentración y, a la larga, producir estrés.
2. Horarios: cambios y rotaciones excesivos en la jornada que afectan a los horarios de sueño y comidas.
3. Desempeño de la tarea: poco tiempo para las visitas, interrupciones, falta de personal de apoyo o de material óptimo para el desarrollo del trabajo.
4. Organización de la clínica: falta de coordinación de las funciones de cada integrante de la clínica, condiciones de trabajo.
5. Relaciones con compañeros y superiores: “contaminación” del ambiente por el estrés o carga emocional de otros compañeros, problemas de comunicación entre los miembros del equipo, falta de reconocimiento de nuestra valía y logros profesionales o frustración de nuestras ambiciones personales.

Recomendaciones ante los primeros signos de estrés

¿Nos sentimos más cansados de lo habitual? ¿Perdemos la paciencia enseguida ante cualquier crítica o reclamación? ¿Nos satisface nuestra labor? ¿Podríamos desempeñar mejor nuestro trabajo? Debemos ser capaces de formularnos estas y otras preguntas y encontrar las respuestas más objetivas posibles (aceptando tanto los errores ajenos como los propios).

Consejos ante situaciones de estrés:

1 – Ver la situación en perspectiva:

- Para bien y para mal, todos hemos vivido momentos de tristeza, nerviosismo, pérdida e insatisfacción y los hemos superado. Rememorar las lecciones aprendidas nos puede ayudar a superar conflictos actuales.
- Conviene recordar otros aspectos de nuestra vida, más allá del trabajo: buscar el apoyo de los familiares y amigos puede ser de gran ayuda.
- No anticiparse a qué sucederá o cómo reaccionarán los demás.

2 – Actuar, pero sin perder la serenidad:

- Cuando nos embargue un nerviosismo o ansiedad que no podamos controlar, hacer una pausa y respirar profundamente. Si es posible, permanecer unos instantes en soledad o dar un breve paseo.
- Planificar nuestro tiempo, dentro y fuera de la clínica, dando momentos para el descanso y el relax.
- Realizar mentalmente una lista de las tareas prioritarias y nuestros objetivos.
- Hablar con los compañeros y comentar de manera serena y objetiva las situaciones que nos estresan puede llevar no sólo a que nos ayuden, sino también a dar con soluciones creativas y duraderas para los problemas del entorno laboral.

Bibliografía:

- Serrano Gisbert MF. Estrés laboral en el personal sanitario. Fisioterapia. 2002;24(extra 1):33-42.
- Acosta JM. Gestión del estrés. 1ª ed. Barcelona: Bresca Editorial S.L.; 2008.