

GUÍA  
PRÁCTICA

Nº26 NOVIEMBRE

# BIENESTAR EMOCIONAL: ¿CÓMO CUIDAR DE ÉL?

2022

María José Bosch  
Directora

María Paz Riumalló  
Directora Ejecutiva

Martina Morgado  
Asistente de Investigación

# BIENESTAR EMOCIONAL: ¿CÓMO CUIDAR DE ÉL?



Al llegar a fin de año, y tras los agitados últimos tiempos, se hace relevante poner sobre la mesa aquellos temas relacionados con la salud mental. En la presente guía práctica se hablará del bienestar emocional, ya que este está estrechamente ligado a la salud mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el **bienestar emocional** es un “estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad”. En otras palabras, el bienestar emocional lo constituyen el conjunto de sensaciones positivas derivadas de un funcionamiento mental que nos capacita para hacer frente o para adaptarnos a las situaciones.

Cuando las personas cuentan con un buen bienestar emocional son capaces de responder de buena manera frente a los problemas y estímulos que se les presentan. En contraposición a ello, alguien que está emocionalmente mal o débil, puede tener grandes dificultades para resolver distintos problemas, además de presentar dificultades en su día a día.

Las **emociones** son mecanismos que sirven para reaccionar rápidamente ante los acontecimientos que tienen lugar en el día a día. Son impulsos automáticos para que se actúe según el contexto y tienen como objetivo ayudar a comprender lo que cada uno siente. Hay seis emociones básicas: miedo, aversión, sorpresa, alegría, ira y tristeza. Sin embargo, no podemos dividir las emociones buenas y malas, ya que dependen de las experiencias vividas y el momento. Por ende, todas son válidas y saber gestionarlas es la clave para lograr alcanzar un adecuado bienestar emocional.

## ¿Cómo darse cuenta de un malestar emocional?

En ocasiones, cuando no se es consciente de lo que se necesita para el bienestar emocional y la salud mental propia, el estrés del día a día puede absorber los diferentes aspectos de la vida. Es de conocimiento general, que para cuidar el cuerpo es necesario realizar deporte y alimentarse de manera saludable, sin embargo, constantemente se tiende a olvidar las necesidades emocionales (Bienestando, 2020).

Algunos rasgos que aparecen cuando no se trabaja el bienestar emocional, pueden ser los siguientes:

- Estar siempre a la defensiva
- Estar excesivamente críticos e inflexibles
- Sentirse cansados y desinteresados
- No querer que nada cambie

Cómo se mencionó anteriormente, cuando se presentan estos síntomas, se pueden ver afectados todos los ámbitos de la vida de la persona. Por lo general, las dimensiones que más se ven afectadas son el ámbito laboral y el ámbito familiar. Cuando el ambiente laboral, es la causa misma del malestar emocional, se conoce como **estrés laboral**.

# BIENESTAR EMOCIONAL: ¿CÓMO CUIDAR DE ÉL?

## Estrés laboral

El término **estrés** puede incluir afecciones como sentirse enfermo cada mañana hasta notar una ansiedad que puede conducir con el tiempo a la depresión. Y, aunque el estrés en sí mismo no representa un deterioro en la salud de las personas, sí que puede considerarse un primer síntoma de posibles problemas físicos y emocionales futuros.

La Organización Mundial de la Salud ha calificado el estrés laboral como un problema generalizado a nivel mundial. De hecho, prácticamente todas las personas, en algún momento de su vida profesional, han sentido ansiedad laboral, incluso aquellas que se encuentran cómodas en su puesto de trabajo. El estrés laboral se produce cuando un profesional tiene que hacer frente a cuestiones que, dentro del ambiente de trabajo, le provocan una sensación de **ansiedad, angustia o desazón** (Bienestando, 2021).

## ¿Cuáles son las causas?

Las causas por las que se experimenta estrés laboral, según la American Psychological Association, son múltiples. Puede ser desde sobrecarga laboral, sueldos bajos o malas relaciones con compañeros de trabajo, hasta sentir un estancamiento profesional o poco apoyo por parte de los jefes (Bienestando, 2021). A veces, la ansiedad laboral es difícil de detectar. Por eso, al existir los primeros síntomas, resulta necesario que las personas tomen las medidas necesarias para gestionar ese estrés, antes de que se vuelva crónico y tenga consecuencias para la salud física y mental. Por otro lado, las causas que generan este tipo de estrés pueden derivarse del trabajo propio en sí mismo, o debido al contexto en el cual se trabaja.

Entre las causas del estrés laboral relacionadas con el **propio trabajo** se puede encontrar (Bienestando, 2021):

- Los horarios de trabajo inflexibles, cuando se alargan indefinidamente o cuando estos no están recompensados de ninguna forma.
- Una carga de trabajo excesiva o con altos niveles de presión por alcanzar los objetivos marcados.
- Problemas relacionados con el entorno de trabajo o el equipamiento disponible, que no siempre a la altura de las necesidades del colaborador.

Por su parte, entre las causas del estrés laboral relacionadas con el **contexto en que se trabaja**, se encuentran (Bienestando, 2021):

- Cuando la cultura de la empresa no es favorable para el colaborador
- Cuando la definición de roles es poco clara y confusa, es decir cuando los colaboradores no tienen claras sus responsabilidades
- Cuando se perciben tratos injustos hacia ciertos colaboradores
- Cuando el desarrollo profesional es incierto, es decir, no hay incentivos para progresar en la empresa

# BIENESTAR EMOCIONAL: ¿CÓMO CUIDAR DE ÉL?

## Síntomas

En ocasiones la persona no es consciente de su nivel de estrés, pero si presta atención, en los niveles iniciales se pueden observar ciertos síntomas físicos de alerta, como el insomnio o cansancio sin motivo aparente. En los casos más graves, los efectos negativos del estrés pueden llegar a deteriorar gravemente la salud, produciendo úlceras, problemas cardiovasculares o enfermedades coronarias (como infartos de miocardio).

En general dentro de los principales síntomas, se encuentran (Bienestando, 2021):

1. Menor rendimiento: el estrés en el trabajo afecta directamente al rendimiento al desempeñar las tareas que corresponden. Hay dificultad para concentrarse, y la falta de iniciativa o de creatividad son síntomas habituales.
2. Rechazo a las tareas que se desempeñan.
3. Agotamiento emocional: la frustración de querer un cambio, pero no verlo materializarse puede tener igualmente un impacto a nivel emocional que potencie los síntomas del estrés laboral.
4. Problemas físicos: no es ninguna novedad el alcance que puede tener el estrés por el trabajo a nivel de condición física, siendo un habitual desencadenante de problemas tales como dolores musculares o estomacales, entre otros.

## Entonces ¿Qué se puede hacer?

Si se identifica alguno de los síntomas descritos, los especialistas recomiendan realizar los siguientes ejercicios (Bienestando, 2020):

1. Identificar los factores estresantes.
2. Buscar opciones saludables.
3. Separar el tiempo de trabajo y de ocio.
4. Poner en práctica técnicas de relajación.
5. Pedir ayuda a los superiores.
6. Practicar deporte.
7. Comer y dormir adecuadamente.
8. Aprender a delegar.
9. Crear un entorno laboral agradable.

## Buenas Prácticas en el Trabajo

Dentro de la jornada laboral, también se pueden realizar ciertas acciones que ayudarán a disminuir el estrés y con ello aumentar el bienestar emocional. Recientes estudios académicos, tales como *“The practice of active rest by workplace units improves personal relationships, mental health, and physical activity among workers”* han demostrado que para ser más productivos y conseguir un mayor bienestar en el trabajo, se debe descansar más.

# BIENESTAR EMOCIONAL: ¿CÓMO CUIDAR DE ÉL?

Sin embargo el descanso en el puesto de trabajo siempre ha tenido una mala reputación, por alguna razón, se genera culpa por no hacer el trabajo durante la totalidad del tiempo que se alarga la jornada laboral. De nuevo, el descanso no es solo necesario para el colaborador, sino que también es beneficioso para la empresa que quiera demostrar que tiene un capital humano valioso (Michishita et al, 2017).

El estudio comentado anteriormente, fue diseñado para comprobar los efectos de hacer un descanso activo durante la jornada de trabajo sobre las relaciones personales, salud mental y capacidad laboral entre los trabajadores. El experimento consistía en añadir una serie de ejercicios grupales de corta duración en la oficina, solo diez minutos de ejercicios básicos en la hora del almuerzo, tres días a la semana y durante diez semanas.

Pasadas las diez semanas del estudio, las personas que participaron en este demostraron sentirse más satisfechas en el trabajo, además de mejorar su estado de ánimo general y las relaciones con las personas de su entorno (Michishita et al,2017). Desde mantener el cerebro más activo hasta potenciar la creatividad, las personas deben saber cuándo descansar en su trabajo diario, algo esencial para rendir de forma eficiente.

## **Conclusión**

Tener bienestar emocional puede parecer, a priori, algo sencillo, pero no lo es. Se debe trabajar en las emociones para sentirse bien y tener una vida plena, en la que nos conozcamos a nosotros mismos, exista la capacidad de adaptarse a los vaivenes de la vida y se tenga la flexibilidad necesaria para aprender cosas nuevas. Junto a ellos, hay distintos conflictos o problemas que se pueden presentar en el día a día, tales como el estrés laboral, que puede influir directamente en el bienestar emocional (Michishita et al,2017).

# BIENESTAR EMOCIONAL: ¿CÓMO CUIDAR DE ÉL?



CENTRO  
TRABAJO  
Y FAMILIA

## Bibliografía

*Bienestando*. (13 de Abril de 2020). Obtenido de <https://bienestando.es/bienestar-emocional/>

*Bienestando*. (25 de Junio de 2020). Obtenido de <https://bienestando.es/como-combatir-el-estres-laboral/>

*Bienestando*. (05 de Febrero de 2021). Obtenido de <https://bienestando.es/sintomas-del-estres-laboral-y-como-ponerles-remedio-securitas-direct/>

Michishita, R., Jiang, Y., Ariyoshi, D., Yoshida, M., Moriyama, H., & Yamato, H. (2017). The practice of active rest by workplace units improves personal relationships, mental health, and physical activity among workers. *Journal of occupational health*, 59(2), 122–130. <https://doi.org/10.1539/joh.16-0182-OA>

# BIENESTAR EMOCIONAL: ¿CÓMO CUIDAR DE ÉL?



CENTRO  
TRABAJO  
Y FAMILIA

## *Autores*

**María José Bosch K.**

Directora Centro Trabajo y Familia  
Profesora Titular Dirección de Personas

**María Paz Riumalló H.**

Directora Ejecutiva Centro Trabajo y Familia  
Directora Club Empresas Trabajo y Familia

**Martina Morgado**

Asistente de Investigación Centro Trabajo y Familia

## *Información Corporativa*

**ESE Business School Chile**

**Universidad de los Andes**

Dirección: Avenida La Plaza 1905, San Carlos de  
Apoquindo  
Las Condes - Santiago de Chile

Sitio web: [www.ese.cl/ctf](http://www.ese.cl/ctf)

Teléfonos:  
226181565

Correo:  
mpriumallo.ese@uandes.cl



CENTRO  
TRABAJO  
Y FAMILIA