

¿FOBIA AL TRABAJO?

Por REVISTA Q QUÉ MÉXICO - 6 julio, 2020



Empleados del de un hotel recién incorporados al trabajo en la pandemia. EFE/

iempos de pandemia, retomar el trabajo presencial puede ocasionar temor e inseguridad. Algo distinto es la ergofobia, un miedo desproporcionado al trabajo, que ocasiona diversos síntomas, como aumento de la frecuencia cardiaca, sudoración de las manos o falta de concentración y necesita tratamiento psicológico.

El miedo a situaciones sobre el propio empleo que nos resultan amenazantes se conoce como ergofobia. "En una fobia, el miedo es desproporcionado, incontrolado y persistente", explica Elena Daprá, psicóloga clínica, experta en coaching y miembro del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

"Cuando alguien tiene una fobia es porque, en un momento dado, ha sentido que lo que ocurría era una amenaza para su vida", señala.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD.



Los personas que salen a la calle en la vuelta al trabajo y se protegen del COVID 19 por medio de todo tipo de mascarillas.
?. EFE/Marcial Guillén

La especialista aclara que las fobias son problemas englobados bajo el paraguas de los trastornos de la ansiedad.

Lo que varía entre unas fobias y otras es la temática, por ejemplo, miedo al trabajo, a volar, a las arañas, etc. No obstante, "la sintomatología es la misma y el tratamiento también", subraya la psicóloga.

"Si imaginamos un triángulo en el que cada vértice es lo cognitivo (lo que pienso), lo físico (lo que siento) y lo conductual (lo que hago) y la interrelación entre ellos, hallamos los tres tipos de síntomas de una fobia, es decir, cognitivos, físicos y conductuales", describe Daprà. En cuanto a la ergofobia, la psicóloga señala que el miedo y la ansiedad pueden surgir "incluso si no se está trabajando", tanto si se está buscando un trabajo como cuando ya se tiene un empleo.

"En este último caso, pueden darse antes, durante o después de la jornada laboral, pues la ansiedad tiene mucho que ver con lo que alguien se está diciendo a sí mismo acerca de lo que sucede", apunta.

En este sentido, indica que una persona con ergofobia que esté buscando trabajo tiene pensamientos del tipo "no me van a elegir, no voy a dar la talla, voy a hacerlo mal en la entrevista, etc".



Un hombre trabaja en un almacén tras la vuelta al trabajo después del confinamiento en España. EFE/Santi Otero

En el caso de una persona que ya tenga un empleo, puede pensar que no está preparada para ese trabajo, que los demás son mejores, que no va a poder llegar a los objetivos, que si tiene que hablar en público lo hará fatal, que todo lo hace mal y que la van a despedir. Así, Elena Daprà subraya que cuando alguien tiene esos pensamientos, "lo coherente es que sienta mucho miedo".

La especialista aclara que, dentro de toda la sintomatología de las fobias, hay pacientes que presentan unos síntomas y otros que experimentan otros distintos.

No obstante, "los más frecuentes son: aumento de la frecuencia cardiaca, hiperventilación, sudoración en las manos, nudo en el estómago y falta de concentración que repercute en la memoria. Tienen fallos de memoria porque toda su energía está centrada en otra cosa que es bajar la ansiedad", indica.

Además, estas personas "pierden capacidad de escucha pues, cuando alguien tiene un problema, no está para escuchar los problemas de los demás, está centrado en el suyo. Entonces puede ocurrir que, en el trabajo, el jefe les esté explicando cómo hacer una tarea y no estén escuchando nada", expone.



RELAJACIÓN, UNA DE LAS CLAVES.

La especialista señala que quienes experimentan estos pensamientos y sensaciones cuando están en su puesto de trabajo, "lo más habitual, es que se queden muy callados, como si no existieran", comenta.

La psicóloga indica que, antes de comenzar el tratamiento psicológico de una fobia u otro problema de ansiedad, el paciente debe visitar al médico de cabecera para someterse a un chequeo y comprobar que todo está bien.

"Cuando una persona tiene un ataque de ansiedad siente que le va a dar un infarto, que se ahoga, que no puede respirar. De hecho, es habitual que hayan acudido a un servicio de urgencias. Lo que experimentan es muy físico, por eso, es recomendable ir al médico para descartar una dolencia física", señala.

Después, el psicólogo le enseñará relajación que, según explica Daprà, "es la respuesta fisiológicamente incompatible con la ansiedad".

"Cuando entrenas a alguien en esa respuesta, si empieza a sentir ansiedad, la va a poner en práctica y no llegará a tener niveles altos de ansiedad. Esto, además, sitúa a la persona en una situación de relax corporal, necesario para poder empezar a trabajar el pensamiento. Si alguien tiene mucha ansiedad, es imposible trabajar el pensamiento, pues la persona está preocupada de lo que le está pasando a nivel físico", aclara la experta.

La psicóloga manifiesta que el tratamiento de una fobia consiste en trabajar el pensamiento y la parte emocional. "Eso va a tener como consecuencia la modificación conductual", apunta.

La especialista indica que cuando se han trabajado las áreas afectadas y los cambios se han mantenido durante un tiempo prudencial, la persona está curada.

"Una fobia es un miedo irracional y, con la psicoterapia, desaparece. Cuando una persona con ergofobia comprende que su vida no depende de un trabajo, es decir, que su vida física no corre peligro por algo que le suceda en el trabajo, ya está curada. Debe comprenderlo desde las tres áreas: cognitiva, emocional y conductual", expone.

Daprà recalca que, con el tratamiento, la fobia desaparece y, si después aparece algún miedo, será un miedo racional.

“En tiempos de pandemia, es probable que algunas personas tengan miedo al contagio cuando deben reincorporarse a su puesto de trabajo presencial, pero tener miedo no implica tener una fobia, pues una fobia es un miedo irracional que le impide a la persona realizar su vida diaria”, aclara.

“El miedo al coronavirus no es irracional, tiene sentido y es adaptativo, pues existe un peligro real. Lo que hace el miedo es avisarnos de un peligro. No está mal tener miedo, pero hay que saber gestionarlo”, subraya.

En este sentido, la psicóloga afirma que hay que “afrontarlo, mirarlo de frente. Si, cuando aparece el temor, le das la espalda y sales corriendo, él va corriendo detrás de ti y te alcanza”.

La experta relata que la manera de afrontarlo depende de cada caso pero, por lo general, lo más recomendable es hacer aproximaciones sucesivas.

“Cuando algo me da favor, no me da miedo una sola cosa, sino una serie de cosas, que tengo que nombrar y priorizar. Para ello, les pongo números y empiezo a afrontarlas por los números más bajos, los que me dan menos miedo”, concluye.

Por Purificación León.

EFE/REPORTAJES

HAZ CLICK EN: <http://www.revistaQ.mx/>

VIDEOS EN: <https://www.youtube.com/user/QMexicoTV>

PINTEREST: <https://www.pinterest.com.mx/espectaculosrevistaq>

TWITTER: <https://twitter.com/QQueMexico>

INSTAGRAM: <https://www.instagram.com/larevistaq/>

Compartir:

