

Estrés: La Nueva Pandemia en Tiempos de Inseguridad

En un contexto global marcado por la incertidumbre, el estrés se ha convertido en una verdadera pandemia silenciosa y que afecta a millones de personas. En nuestro país, este fenómeno se agrava por el alto índice de delincuencia y el creciente trabajo informal, que caracteriza la economía actual.

A medida que nos acercamos al cierre del año, muchas empresas se encuentran evaluando sus resultados y la capacidad de cumplir con los presupuestos establecidos. Este proceso de revisión no sólo implica un análisis financiero, sino que también genera una presión considerable sobre los trabajadores, quienes enfrentan un ambiente laboral cada vez más demandante. La necesidad de alcanzar metas en un escenario de crisis contribuye a un aumento notable del estrés, impactando no

sólo la productividad, sino también la salud mental de los trabajadores. Junto con esto, la reciente promulgación de leyes como la Ley Karin ha acortado los plazos para el cumplimiento de exigencias legales en las empresas. Este aumento en la carga regulatoria añade aún más presión, obligando a las organizaciones a adaptarse rápidamente a nuevas normativas, lo que intensifica el estrés, tanto en los equipos de trabajo como en la dirección.

La inseguridad, por su parte, añade una capa adicional de preocupación en la vida cotidiana. La sensación de vulnerabilidad puede intensificar el estrés, haciendo que las personas se sientan constantemente en alerta. Este estado de tensión puede tener consecuencias serias, desde problemas físicos hasta trastornos emocionales.

Es crucial que tanto empresas como individuos reconozcan la importancia de gestionar el estrés de manera efectiva. Estrategias como la implementación de programas de bienestar en el trabajo, la promoción de un ambiente laboral saludable y el acceso a recursos de apoyo psicológico son fundamentales para combatir esta pandemia contemporánea.

Es fundamental que prioricemos nuestra salud mental y busquemos formas de mitigar el estrés en nuestras vidas. Solo así podremos enfrentar los desafíos que el futuro nos depara, con resiliencia y fortaleza.

Rodrigo Correa, psicólogo laboral y
fundador Valora People