

T E M A

02

CÓMO DESBLOQUEAR LA GESTIÓN DEL ESTRÉS CON AYUDA PROFESIONAL

En este tema aprenderás sobre los diferentes profesionales que abordan el estrés laboral y el burnout y, lo que es más importante, cómo y cuándo abordarlos.



El contenido de este documento tiene únicamente fines informativos y educativos y no pretende ser un consejo, diagnóstico o tratamiento médico. Siempre consulte a un profesional de la salud cualificado para cualquier duda o decisión médica.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

ESTE TEMA ESTÁ DISEÑADO EN TORNO A LOS SIGUIENTES OBJETIVOS PRINCIPALES DE APRENDIZAJE:

01

Diferenciar entre profesionales de la salud mental

Comprender los roles y las cualificaciones de diversos profesionales de la salud mental para abordar el estrés laboral y el burnout.

02

Explorar servicios de apoyo

Identificar la gama de servicios prestados por los profesionales y cómo contribuyen al bienestar.

03

Mejorar las habilidades para una comunicación eficaz con los profesionales

Adquirir las habilidades necesarias para articular necesidades personales u organizacionales, hacer preguntas relevantes sobre enfoques y confidencialidad y establecer colaboraciones productivas con profesionales.

04

Buscar en distintos canales para encontrar profesionales adecuados

Explorar diversos recursos como directorios en línea, programas de asistencia a empleados y asociaciones profesionales para identificar y conectarse con profesionales especializados en el manejo del estrés y el burnout.

05

Comprender la importancia del apoyo profesional

Reconocer cómo la combinación de la experiencia de diferentes profesionales, adaptada a las necesidades individuales o del lugar de trabajo, puede crear soluciones integrales para gestionar el estrés y prevenir el burnout.

COMPETENCIAS

ESTE CONTENIDO FORMATIVO ESTÁ DISEÑADO PARA AYUDARTE A ADQUIRIR LAS SIGUIENTES COMPETENCIAS:

- 01 **Adaptabilidad:** mantener la eficacia al experimentar cambios importantes en las tareas o el entorno laboral; adaptarse eficazmente al trabajo dentro de nuevas estructuras, tecnologías, procesos, requisitos o culturas. Tratar de comprender los cambios. Abordar los cambios o las novedades de forma positiva. Modificar rápidamente el comportamiento para afrontar eficazmente los cambios en el entorno laboral.
- 02 **Toma de decisiones:** identificar y comprender problemas, cuestiones y oportunidades; comparar datos de diferentes fuentes para sacar conclusiones; utilizar enfoques eficaces para elegir un curso de acción o desarrollar soluciones apropiadas; tomar medidas que sean coherentes con los hechos disponibles, las limitaciones y las consecuencias probables.
- 03 **Resiliencia:** capacidad de soportar o recuperarse rápidamente de las dificultades, tenacidad.
- 04 **Sociabilidad:** interactuar y relacionarse sin esfuerzo con otras personas. Ser capaz de establecer contactos con otros y desarrollar actividades sociales.
- 05 **Gestión del tiempo:** la capacidad de utilizar el propio tiempo de forma eficaz o productiva, especialmente en el trabajo.
- 06 **Planificación y organización:** establecer cursos de acción para uno mismo y para otros para garantizar que el trabajo se complete de manera eficiente.
- 07 **Iniciativa:** tomar medidas rápidas para lograr objetivos; actuar para alcanzar metas más allá de lo requerido; ser proactivo.
- 08 **Comunicación:** transmitir claramente información e ideas a través de una variedad de medios a individuos o grupos de una manera que atraiga a la audiencia y les ayude a comprender y retener el mensaje.
- 09 **Generar confianza:** interactuar con los demás de una manera que les dé confianza en las intenciones propias y en las de la organización. Actuar con integridad. Permanecer abierto a las ideas.

ESENCIA Y PARTICULARIDADES DE LOS DIVERSOS PROFESIONALES QUE TRABAJAN EL ESTRÉS LABORAL Y EL BURNOUT



Cada vez se reconoce más que el estrés laboral y el burnout son problemas graves que afectan no sólo al bienestar individual, sino también a la productividad en el lugar de trabajo y la salud general de la organización. Si bien el estrés ocasional es una parte natural de la vida, el estrés prolongado o no controlado puede afectar negativamente al bienestar de una persona, su desempeño laboral y sus relaciones personales.

Si bien algunas personas pueden pensar que pueden manejar estos problemas de manera independiente, la complejidad de sus causas subyacentes, que van desde las presiones laborales hasta las vulnerabilidades personales, a menudo requiere apoyo especializado. Buscar ayuda profesional no es un signo de debilidad, sino un paso proactivo hacia una mejor salud mental y resiliencia. Al recurrir a profesionales capacitados, las personas pueden obtener herramientas valiosas, estrategias personalizadas y un espacio seguro para abordar sus desafíos, allanando el camino hacia una recuperación sostenida y un bienestar a largo plazo.

Existen varios tipos y categorías de profesionales especializados en abordar el estrés laboral y el burnout relacionados con el trabajo. Según la gravedad y la naturaleza de los problemas, las personas pueden buscar ayuda de diferentes expertos, como los siguientes:

Psicólogos

Los psicólogos clínicos o psicólogos asesores pueden brindar terapia y asesoramiento a personas que sufren estrés laboral y burnout. Pueden utilizar diversos enfoques terapéuticos para abordar el bienestar emocional y psicológico.

Psiquiatras

Los psiquiatras son médicos especializados en salud mental. Pueden evaluar y diagnosticar afecciones mentales, recetar medicamentos si es necesario y ofrecer psicoterapia.

Terapeutas y consejeros

Los terapeutas y consejeros autorizados con experiencia en el manejo del estrés y el burnout pueden ofrecer sesiones de asesoramiento individuales o grupales. Pueden utilizar la terapia cognitivo-conductual y otras modalidades terapéuticas para abordar problemas relacionados con el estrés.

Entrenadores

Los coaches profesionales, especialmente aquellos especializados en coaching ejecutivo o coaching de carrera, pueden



ayudar a las personas a afrontar los retos relacionados con el trabajo, establecer metas realistas y desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas.

Profesionales de Recursos Humanos

Los profesionales de RR.HH. de una organización desempeñan un papel fundamental a la hora de abordar el estrés laboral y el burnout. Pueden implementar políticas, programas e intervenciones para crear un entorno de trabajo más saludable.

Especialistas en salud ocupacional

Los especialistas en salud ocupacional se centran en la salud y el bienestar de los empleados en el lugar de trabajo. Pueden evaluar las condiciones del lugar de trabajo, ofrecer orientación sobre mejoras ergonómicas y desarrollar estrategias para prevenir el burnout.

Consejeros del programa de asistencia al empleado

Muchas organizaciones ofrecen servicios de EAP que brinda asesoramiento y apoyo confidencial a empleados que afrontan problemas personales o laborales, incluido el estrés y el burnout.

Coordinadores de bienestar

Muchas organizaciones brindan servicios de EAP que ofrecen asesoramiento y apoyo confidencial para empleados que enfrentan problemas personales o

algunas organizaciones cuentan con programas de bienestar con coordinadores designados que se centran en promover el bienestar de los empleados. Pueden organizar iniciativas de reducción del estrés, talleres y actividades de bienestar.

Psicólogos del lugar de trabajo

Se pueden contratar profesionales especializados en psicología industrial-organizacional o psicología del lugar de trabajo para evaluar y mejorar la dinámica organizacional, reduciendo los factores estresantes y mejorando el bienestar general.



“

La salud mental no es
un destino, sino un
proceso. Se trata de
cómo conduces, no de
adónde vas.

Noam Shpancer

TIPOS DE SERVICIOS Y AYUDA QUE PUEDEN PRESTAR LOS DISTINTOS PROFESIONALES

Los profesionales que se ocupan del estrés laboral y el burnout ofrecen una variedad de servicios para ayudar a las personas y las organizaciones a gestionar estos problemas de manera eficaz. A continuación, se indican algunos de los servicios habituales que prestan estos profesionales:

Asesoramiento y terapia individual

Los psicólogos, terapeutas y consejeros ofrecen sesiones individuales para ayudar a las personas a explorar y abordar las causas fundamentales del estrés laboral y el burnout. Ofrecen estrategias de afrontamiento, técnicas de gestión del estrés y apoyo emocional.

Asesoramiento grupal

Los profesionales pueden realizar sesiones de asesoramiento grupal, reuniendo a personas que comparten factores estresantes laborales similares. Este formato permite que los participantes compartan experiencias, reciban apoyo y aprendan unos de otros.

Psicoeducación

Los profesionales brindan educación sobre el estrés, el burnout y la salud mental en el lugar de trabajo. Esto puede incluir talleres, seminarios o

sesiones de formación para aumentar la concienciación y enseñar habilidades de afrontamiento.

Intervención en crisis

En situaciones de estrés agudo o burnout, los profesionales pueden proporcionar intervenciones en crisis para abordar preocupaciones inmediatas y estabilizar el bienestar del individuo.



Resolución de conflictos

Los expertos ayudan a resolver conflictos laborales que pueden contribuir al estrés y al burnout. Esto implica abordar cuestiones interpersonales, mejorar la comunicación y fomentar un entorno de trabajo positivo.

Coaching ejecutivo

Los coaches trabajan con personas en posiciones de liderazgo para desarrollar habilidades de liderazgo efectivas, gestión del tiempo y estrategias para manejar el estrés tanto a nivel individual como organizacional.

Evaluaciones en el lugar de trabajo

Los especialistas en salud ocupacional y los psicólogos del lugar de trabajo realizan evaluaciones para identificar factores estresantes organizacionales, evaluar la dinámica del lugar de trabajo y recomendar estrategias de mejora.

Evaluaciones ergonómicas

Los profesionales especializados en ergonomía pueden evaluar los puestos de trabajo y las tareas laborales para asegurarse de que estén diseñados para minimizar el esfuerzo físico y mental, reduciendo el riesgo de burnout.

Evaluaciones ergonómicas

Los consejeros del EAP brindan servicios de asesoramiento y apoyo confidenciales a

empleados que afrontan factores estresantes personales o laborales.

Terapia cognitivo-conductual

Los terapeutas a menudo utilizan técnicas de terapia cognitivo-conductual para ayudar a las personas a identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamientos negativos que contribuyen al estrés y al burnout.

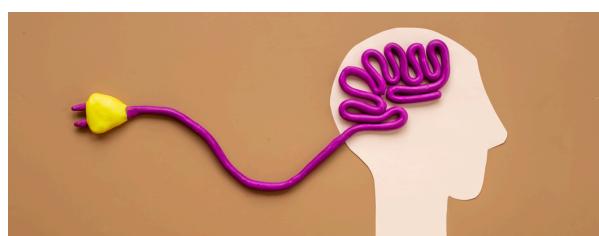
Manejo de medicamentos

Los psiquiatras, como médicos, pueden recetar medicamentos para aliviar los síntomas asociados con afecciones relacionadas con el estrés, como la ansiedad o la depresión.

Programas de manejo del estrés

Los profesionales diseñan e implementan programas de manejo del estrés que pueden incluir talleres, seminarios e iniciativas continuas destinadas a desarrollar resiliencia y habilidades de afrontamiento.

Los servicios específicos que se ofrecen pueden variar según la experiencia del profesional y las necesidades de la persona o la organización. Adaptar las intervenciones para abordar los desafíos específicos de un entorno de trabajo en particular es esencial para prevenir y gestionar eficazmente el estrés y el burnout.



FORMAS Y MÉTODOS DE ACERCAMIENTO A LOS DIVERSOS PROFESIONALES

Al abordar a profesionales que se ocupan de la prevención del estrés laboral y el burnout, es importante comunicarse de manera eficaz y con respeto por su experiencia. A continuación, se indican algunos pasos que se pueden seguir:

Investigar e identificar profesionales

Conoce los tipos de profesionales que se especializan en el estrés laboral y el burnout, como psicólogos, consejeros, entrenadores o especialistas en salud ocupacional. Investiga sus cualificaciones, experiencia y áreas de especialización.

Contacta para una consulta

Comunícate con profesionales para una consulta inicial. Puedes hacerlo por correo electrónico, llamadas telefónicas o formularios en línea, según el método de comunicación que prefieran. Explícales brevemente tus necesidades y pregunta si están disponibles para una consulta.

Articulación clara de las necesidades

Expresa claramente los desafíos o preocupaciones específicos relacionados con el estrés laboral y el burnout que tú o tu organización afrontáis.

Proporciona detalles relevantes sobre la naturaleza de los factores estresantes y los objetivos que esperas lograr a través de tu intervención.





Pregunta sobre su enfoque

Infórmate sobre el enfoque del profesional para abordar el estrés laboral y el burnout. Pregunta sobre las estrategias, metodologías e intervenciones que suele utilizar. Esto te ayudará a evaluar si su enfoque se alinea con tus necesidades.

Discutir la confidencialidad

Si la privacidad es una preocupación, analiza las políticas de confidencialidad y las medidas vigentes para proteger la información confidencial. Esto es particularmente importante cuando se busca apoyo para empleados individuales dentro de una organización.

Explorar soluciones personalizadas

Los profesionales deben estar dispuestos a analizar y adaptar sus servicios a tu contexto específico. Pregunta sobre la posibilidad de personalizar las intervenciones en función de los retos y la dinámica particulares de tu lugar de trabajo.

Verificar cualificaciones y credenciales

Asegúrate de que los profesionales tengan las cualificaciones, certificaciones y licencias necesarias. Verifica sus credenciales e indaga sobre su experiencia en el tratamiento de problemas relacionados con el estrés laboral y el burnout.

Solicitar referencias o testimonios

Pide referencias o testimonios de clientes anteriores para evaluar la eficacia de los servicios del profesional. Esto puede brindar información sobre su trayectoria y los resultados obtenidos.

Evaluar compatibilidad

Al acercarte a profesionales con una comprensión clara de tus necesidades, una comunicación abierta y la voluntad de colaborar, puedes establecer una asociación productiva centrada en abordar el estrés relacionado con el trabajo y promover un entorno de trabajo más saludable.

"Tu mente responderá la mayoría de las preguntas si aprendes a relajarte y esperar la respuesta."

-William S. Burroughs



CANALES PARA ENCONTRAR A LOS DIVERSOS PROFESIONALES

Se puede llegar a los profesionales que tratan el estrés laboral y el burnout a través de varios canales. A continuación, se indican algunas formas habituales de ponerse en contacto con estos profesionales:

Directorios en línea

Utiliza directorios en línea que incluyan profesionales de la salud mental, terapeutas, consejeros, entrenadores y especialistas en salud ocupacional. Los sitios web como Psychology Today, TherapyRoute o los directorios de asociaciones profesionales suelen ofrecer listados completos.

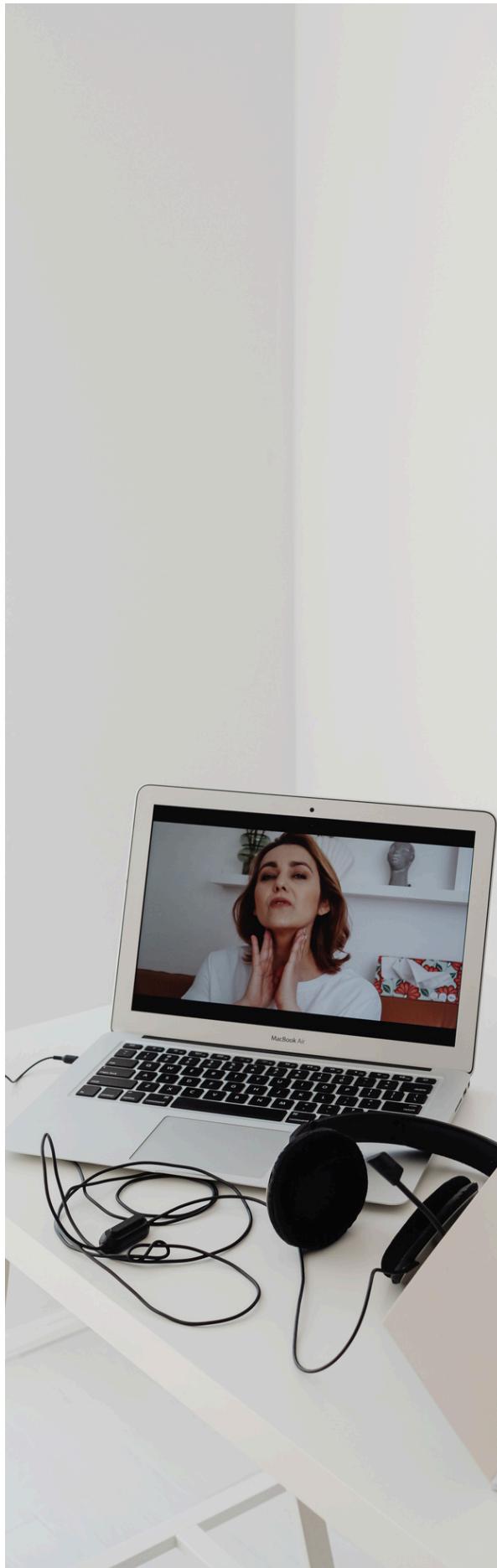
Asociaciones profesionales

Explora asociaciones profesionales relacionadas con la psicología, el asesoramiento, el coaching y la salud laboral. Estas asociaciones suelen tener directorios de miembros, lo que facilita la búsqueda de profesionales especializados en estrés y burnout.

Referencias de compañeros o amigos

Busque recomendaciones de compañeros, amigos o conocidos que hayan tenido experiencias positivas con profesionales que hayan tratado el estrés laboral. Las referencias personales pueden ser valiosas para encontrar profesionales de confianza.





Departamentos de Recursos Humanos (RRHH)

Si formas parte de una organización, consulta con tu departamento de RR. HH. Es posible que cuenten con recursos o convenios con profesionales especializados en el bienestar laboral y la prevención del estrés.

Programas de asistencia al empleado (EAP)

Verifica si tu organización cuenta con un Programa de Asistencia al Empleado (EAP). Los EAP suelen brindar servicios de asesoramiento confidencial y pueden orientar a los empleados hacia profesionales especializados en la gestión del estrés.

Redes de seguros de salud

Si tienes seguro médico, explora la red de profesionales de salud mental que cubre tu póliza. Los proveedores de seguros suelen tener directorios o representantes de atención al cliente que pueden ayudarte a encontrar profesionales adecuados.

Plataformas de terapia en línea

Considera utilizar plataformas de terapia en línea que conectan a las personas con terapeutas y consejeros autorizados. Plataformas como BetterHelp o Talkspace permiten a los usuarios acceder a profesionales de la salud mental a través de sesiones virtuales.

Clínicas o centros locales de salud mental

Visita o contacta con clínicas de salud mental, centros de asesoramiento o clínicas de bienestar locales. Es posible que cuenten con profesionales que se especialicen en el manejo del estrés y la prevención del burnout.

Talleres y seminarios

Asiste a talleres, seminarios o conferencias centrados en el bienestar en el lugar de trabajo. En estos eventos suelen participar profesionales expertos en prevención del estrés a los que puedes acudir para realizar una consulta.

Centros de Orientación Universitaria

Si estás afiliado a una universidad, consulta su centro de asesoramiento. Las universidades suelen tener recursos y profesionales disponibles para abordar diversos problemas de salud mental, incluido el estrés relacionado con el trabajo.

Redes sociales y comunidades en línea

Únete a grupos o comunidades profesionales en plataformas de redes sociales donde los profesionales de la salud mental pueden interactuar. Estas comunidades pueden ser fuentes de información y recomendaciones.

Directorios de terapeutas o consejeros locales

Consulta los directorios locales que listan terapeutas, consejeros y profesionales de la salud mental en tu zona. Los centros comunitarios o los departamentos de salud pueden tener dichos recursos.



¿SABÍAS QUE...?

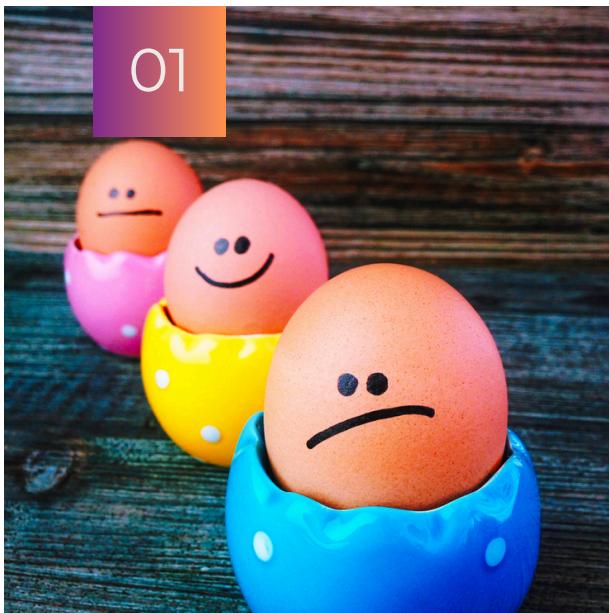


LAS INVESTIGACIONES MUESTRAN QUE LAS PERSONAS QUE BUSCAN AYUDA PROFESIONAL GOZAN DE UNA MEJORA DEL 50% EN LOS MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO Y LA SATISFACCIÓN LABORAL EN UN PLAZO DE 6 MESES.

BUSCA APOYO DE FORMA PROACTIVA

GESTIÓN DE LA ANSIEDAD Y PROCESOS DE TOMA DE DECISIONES AL CONTACTAR CON PROFESIONALES DE LA SALUD

Controlar la ansiedad al decidir buscar ayuda de un profesional especializado en estrés laboral o burnout es un paso fundamental para salvaguardar tu bienestar. El proceso puede resultar abrumador, pero es importante reconocer que esta decisión es un paso positivo y empoderador hacia una mejor salud mental. Para que el proceso sea más sencillo, existen estrategias prácticas que puedes utilizar para atravesar este proceso con mayor confianza y tranquilidad:



Normaliza tus sentimientos

Comprende que es normal sentirse ansioso por buscar ayuda. Reconoce y acepta tus emociones sin juzgarlas, ya que esto es un primer paso crucial

hacia la curación. Muchas personas experimentan ansiedad o dudas al afrontar problemas de salud mental, a menudo debido al miedo a ser juzgadas, a la incertidumbre sobre el proceso o a no saber qué esperar.



Culturízate

Tómate tiempo para conocer a los profesionales que se especializan en abordar el estrés laboral y el burnout. Conocer sus funciones, su experiencia y el apoyo que brindan puede ayudar a facilitar el proceso y reducir la ansiedad inicial que puedas sentir. Comprender qué esperar durante las sesiones puede hacer que la idea de buscar ayuda sea más accesible.

03



Descomponerlo

Tomar la decisión de buscar ayuda profesional puede resultar abrumador, pero dividir el proceso en pasos más pequeños y manejables puede hacer que sea mucho más fácil. En lugar de sentirte abrumado por todo el proceso, concéntrate en un paso cada vez. Dividir el proceso en acciones más pequeñas no sólo simplifica la experiencia, sino que también te permite tomar el control a tu propio ritmo.

04

Expectations

Establece expectativas realistas

Comprende que buscar ayuda es un proceso gradual y que el progreso lleva tiempo. Establece expectativas realistas para ti mismo: no necesitas todas las respuestas de inmediato. El apoyo profesional está ahí para guiarte paso a paso, ayudándote a generar claridad y confianza. Sé paciente y confía en el camino hacia el bienestar.

05



Reflexiona sobre tus necesidades

Tómate un momento para reflexionar sobre por qué estás considerando buscar ayuda y los cambios positivos que esperas lograr. Identificar tus razones y objetivos puede brindarte motivación y darte una idea más clara de la dirección. Esta autorreflexión puede ayudarte a concentrarte en los beneficios, haciendo que la decisión de buscar ayuda se sienta más significativa y menos intimidante. Al comprender lo que deseas lograr, puedes abordar el proceso con mayor confianza y esperanza de obtener resultados significativos.

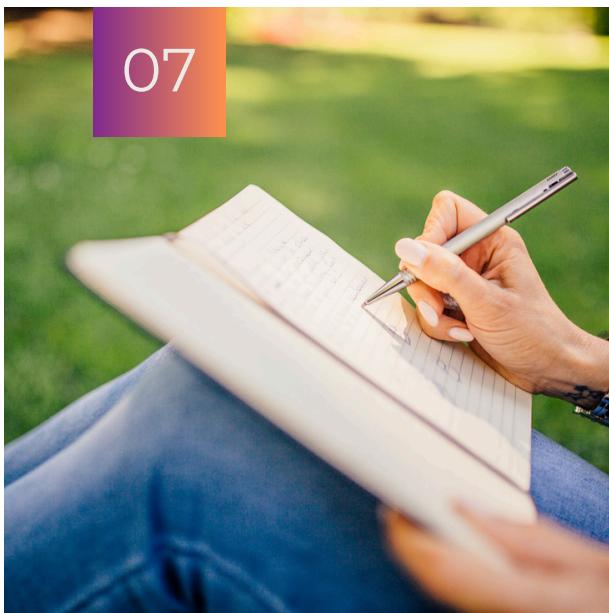
06



Hablar con personas que te apoyan

Comparte sus pensamientos y sentimientos con amigos, familiares o compañeros de confianza. Hablar de tus preocupaciones con personas comprensivas puede brindarte consuelo, validación y ánimo.

07

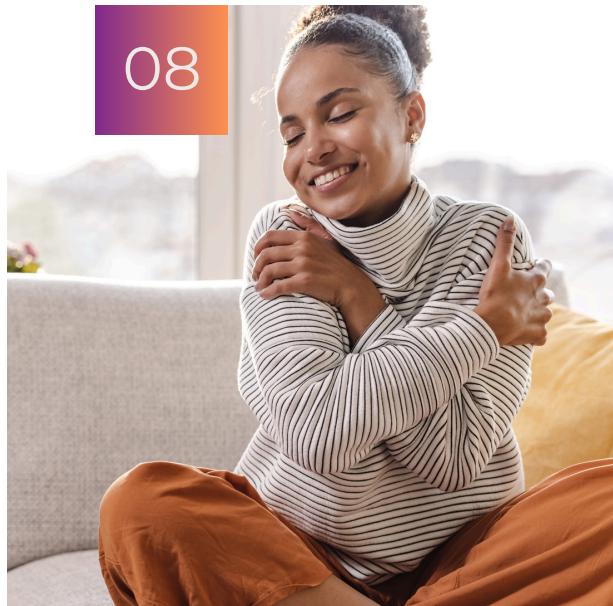


Journaling

Considera escribir tus pensamientos y sentimientos sobre la búsqueda de ayuda profesional. Llevar un diario es una

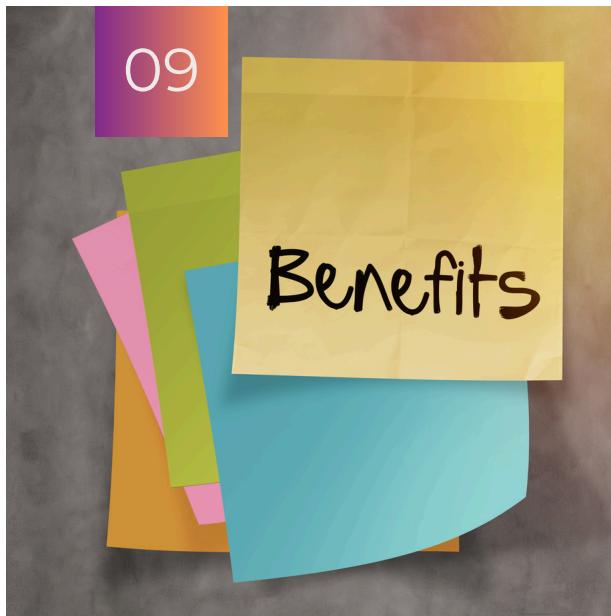
herramienta poderosa que te permite organizar tus ideas, expresar tus emociones y obtener una mayor claridad sobre tus inquietudes. Puede ayudarte a procesar cualquier miedo o incertidumbre que puedas tener, haciendo que la idea de pedir ayuda te resulte más manejable. Al poner tus pensamientos en palabras, creas un espacio seguro para reflexionar, lo que puede reducir la ansiedad y generar confianza en tu decisión de buscar ayuda.

08



Practica la autocompasión

Sé amable contigo mismo mientras atraviesas este proceso. Buscar ayuda es un paso importante hacia la superación personal y el bienestar, y se necesita coraje para priorizar tu salud mental. Practica la autocompasión reconociendo tu esfuerzo y resiliencia, incluso si el camino parece desafiante a veces. Recuerda que buscar ayuda es un acto de autocuidado y que te mereces los beneficios que trae contigo.



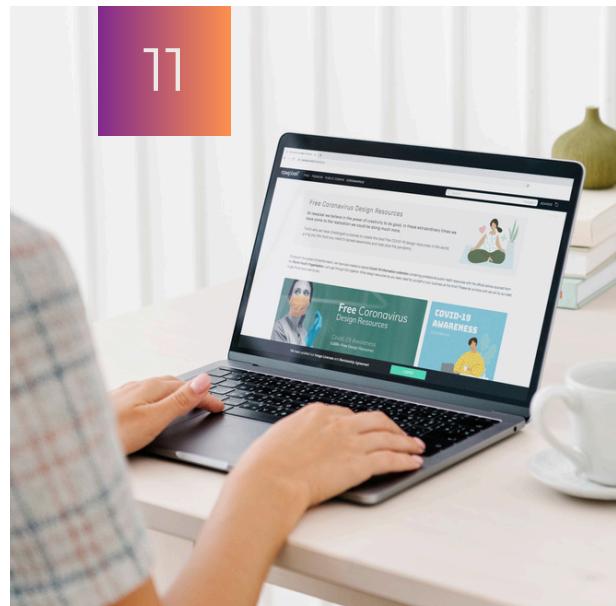
Centrarse en los beneficios

Céntrate en los posibles beneficios de buscar ayuda profesional. Abordar el estrés laboral y el burnout puede mejorar tu salud mental y mejorar tu calidad de vida en general. La orientación profesional también puede ayudarte a lograr un mayor equilibrio y satisfacción en tu trabajo, lo que hace que el esfuerzo valga la pena. Recuerda que este paso es una inversión en tu bienestar.



Considera realizar llamadas de consulta

Muchos profesionales ofrecen consultas telefónicas gratuitas, que pueden ser un excelente primer paso. Programar una llamada breve para hablar sobre tus inquietudes y hacer preguntas ayuda a desmitificar el proceso y te brinda la oportunidad de familiarizarte con el enfoque del profesional. Esta conversación inicial puede brindar claridad, reducir la ansiedad y ayudarte a sentirte más conectado y cómodo antes de comprometerte con el apoyo continuo.



Utiliza recursos en línea

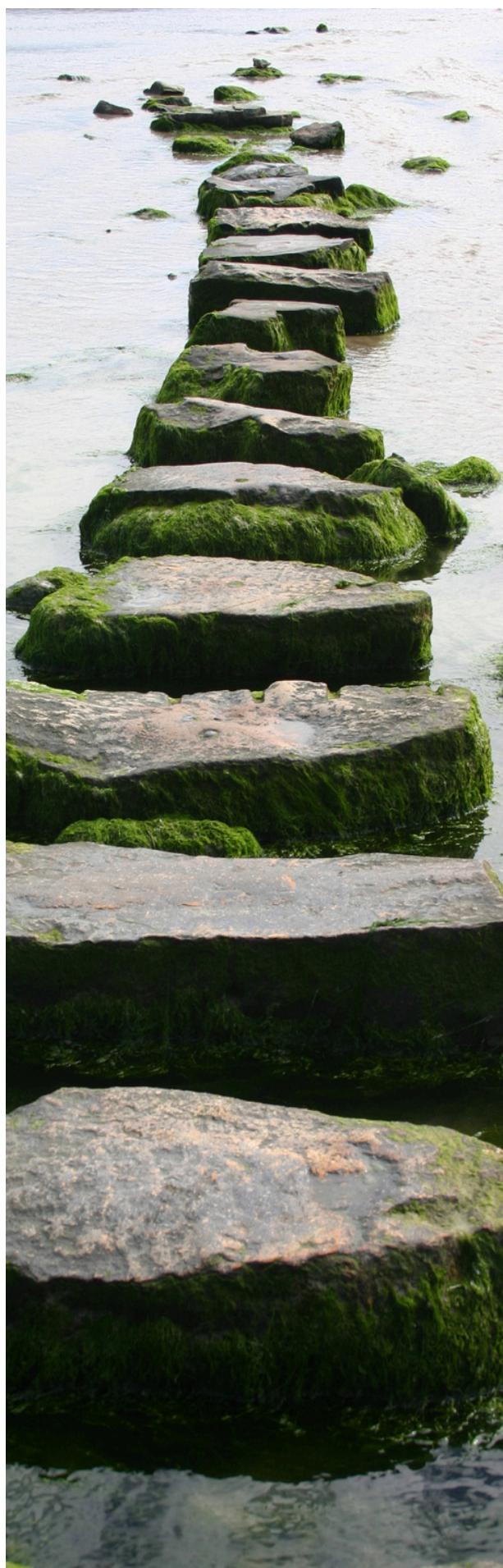
Utiliza recursos en línea, como artículos, videos o podcasts, para obtener más información sobre la importancia de buscar ayuda para el estrés laboral. Escuchar las experiencias de otras personas puede ayudar a sentirte menos aislado en tus preocupaciones. Estos recursos pueden brindar información valiosa sobre cómo otras personas han enfrentado desafíos similares, lo que refuerza la idea de que buscar apoyo es un paso positivo.



Da pequeños pasos

Ve acostumbrándote a buscar ayuda poco a poco, dando pasos pequeños y manejables. Empieza por buscar profesionales en Internet, enviando consultas o explorando talleres sobre gestión del estrés. Estas acciones iniciales pueden ayudarte a familiarizarte con el proceso y a ganar confianza. Si lo divides en tareas más pequeñas, te resultará más fácil avanzar y dar los siguientes pasos hacia la ayuda profesional.

Recuerda que buscar ayuda es un acto valiente y positivo de autocuidado. Demuestra fortaleza y compromiso para mejorar tu bienestar. Si la ansiedad sigue abrumándote, comunícate con un profesional de la salud mental para obtener apoyo. Puede ayudarte a manejar tus emociones, brindarte tranquilidad y guiarte a través de cada paso del proceso con comprensión y cuidado.



MEJORES PRÁCTICAS

CÓMO AFRONTAR EL ESTRÉS LABORAL Y ENCONTRAR EL APOYO PROFESIONAL ADECUADO



Alex es un gerente de marketing de 35 años que trabaja para una empresa tecnológica de rápido crecimiento. Durante los últimos seis meses, Alex se ha sentido cada vez más estresado en el trabajo. Su carga de trabajo ha aumentado y se siente abrumado, agotado y desconectado de su trabajo. A menudo le resulta difícil concentrarse, sufre dolores de cabeza y le cuesta dormir. Alex no está seguro de a quién recurrir en busca de ayuda y se siente ansioso por saber cómo manejar la situación.

Paso 1: comprender las diferencias entre los profesionales que enfrentan el estrés laboral y el burnout

Alex comienza por informarse sobre los diferentes tipos de profesionales que pueden ayudarle con el estrés laboral. Se da cuenta de que hay varias personas que pueden ofrecerle apoyo, cada una con un enfoque específico:

- Un **psicólogo** podría ayudarlo a explorar las causas subyacentes de su estrés y enseñarle estrategias de afrontamiento.
- Un **psiquiatra** podría brindar apoyo médico si su estrés ha provocado problemas de salud mental más graves, como ansiedad o depresión.
- Un **especialista en salud ocupacional** podría evaluar las condiciones de su lugar de trabajo para ver si su entorno laboral contribuye a su estrés.
- Un **coach profesional** podría guiarlo para gestionar su carga de trabajo de manera más efectiva y establecer metas alcanzables.
- Los **profesionales de RRHH** podrían ayudar si la fuente de su estrés está relacionada con su función o las políticas de la empresa.
- Un **profesional del bienestar** podría enseñarle técnicas de atención plena para reducir su estrés diario.

Paso 2: explicar la ayuda específica que se puede obtener de diversos profesionales

Alex reconoce que cada profesional ofrece diferentes tipos de ayuda:

- Un **psicólogo** podría brindarle terapia, ayudar a Alex a lidiar con el coste emocional de su estrés y enseñarle estrategias cognitivas para cambiar su mentalidad. Por ejemplo, podría guiar a Alex a través de la **terapia cognitivo-conductual (TCC)** para ayudarlo a manejar los pensamientos negativos y los desencadenantes del estrés.
- Un **psiquiatra** podría evaluar si el estrés de Alex ha evolucionado hacia ansiedad o depresión y podría recetarle medicamentos si fuera necesario.
- Un **especialista en salud ocupacional** podría analizar el entorno laboral de Alex e identificar factores como la carga de trabajo, el espacio físico de trabajo y las horas de trabajo que pueden estar provocando el síndrome de burnout. Podría recomendar ajustes en su jornada laboral o en su espacio de trabajo.
- Un **coach profesional** podría ayudar a Alex a reestructurar sus tareas, identificar estrategias de gestión del tiempo y establecer objetivos profesionales para recuperar su motivación en el trabajo.

- El **departamento de RR.HH.** podría considerar modificar la carga de trabajo de Alex o permitirle tomarse tiempo libre si lo necesita, y al mismo tiempo brindarle acceso a un Programa de Asistencia al Empleado (EAP) para recibir apoyo adicional.
- Un **profesional del bienestar** podría ofrecer prácticas de atención plena o yoga para ayudar a Alex a reducir sus niveles de estrés diarios y promover la relajación.

Paso 3: cómo contactar a los diversos profesionales en función de las necesidades de Alex

Dada su situación, Alex comienza a reflexionar sobre qué tipo de apoyo necesita:

- **Apoyo emocional:** Alex se siente emocionalmente agotado y le cuesta concentrarse, por lo que decide acudir primero a un **psicólogo**. Su objetivo es controlar el aspecto emocional del burnout hablando con alguien que pueda ofrecerle estrategias terapéuticas para recuperar la claridad mental.
- **Estrés severo:** si el psicólogo determina que el estrés de Alex ha provocado problemas clínicos como ansiedad o depresión, consideraría consultar a un **psiquiatra** para una evaluación más exhaustiva.
- **Estrés en el trabajo:** Alex piensa hablar con el departamento de **Recursos Humanos** de su empresa sobre su carga de trabajo. Si está afectando su salud mental, podrían hacer ajustes, como darle un horario más manejable o ponerlo en contacto con un **especialista en salud ocupacional** que pueda evaluar su entorno de trabajo.
- **Desarrollo profesional:** si Alex se siente inseguro sobre su futuro en la empresa, podría considerar trabajar con un **coach profesional** para establecer nuevas metas profesionales y desarrollar mejores habilidades de gestión del tiempo.
- **Apoyo holístico:** para gestionar su estrés de forma proactiva, Alex está interesado en contratar a un **profesional del bienestar** para que le brinde formación en atención plena que lo ayude a mantener la calma durante sus ajetreados días de trabajo.

PASO 4: SABER DÓNDE ENCONTRAR A ESTOS PROFESIONALES

Alex comienza su búsqueda considerando varias opciones para localizar profesionales:

- Utiliza el **directorio de Psychology Today** para encontrar un **psicólogo** local que se especialice en estrés laboral y burnout.

- Si necesita ver a un **psiquiatra**, Alex pediría una derivación a su médico de atención primaria o consultaría con su proveedor de atención médica para concertar una cita.
- Alex habla con el **departamento de Recursos Humanos**, explica sus dificultades y pregunta por los sistemas de apoyo de la empresa. Recursos Humanos le ofrece ponerlo en contacto con el **Programa de Asistencia al Empleado (EAP)** de la empresa, que ofrece sesiones de asesoramiento gratuitas.
- Para recibir apoyo holístico, Alex consulta los listados de **centros de yoga** o **clases de meditación** que ofrezcan programas de reducción del estrés. Encuentra un centro de atención plena cerca de su casa y considera asistir a sesiones semanales.
- Para obtener ayuda con la planificación de su carrera, Alex busca en línea un **coach profesional certificado** que tenga experiencia trabajando con profesionales en entornos de alto estrés.

Paso 5: gestión de la ansiedad y proceso de toma de decisiones sobre a qué profesional dirigirse

Sintiéndose ansioso por saber cómo decidirse, Alex prioriza sus necesidades en función de sus síntomas:

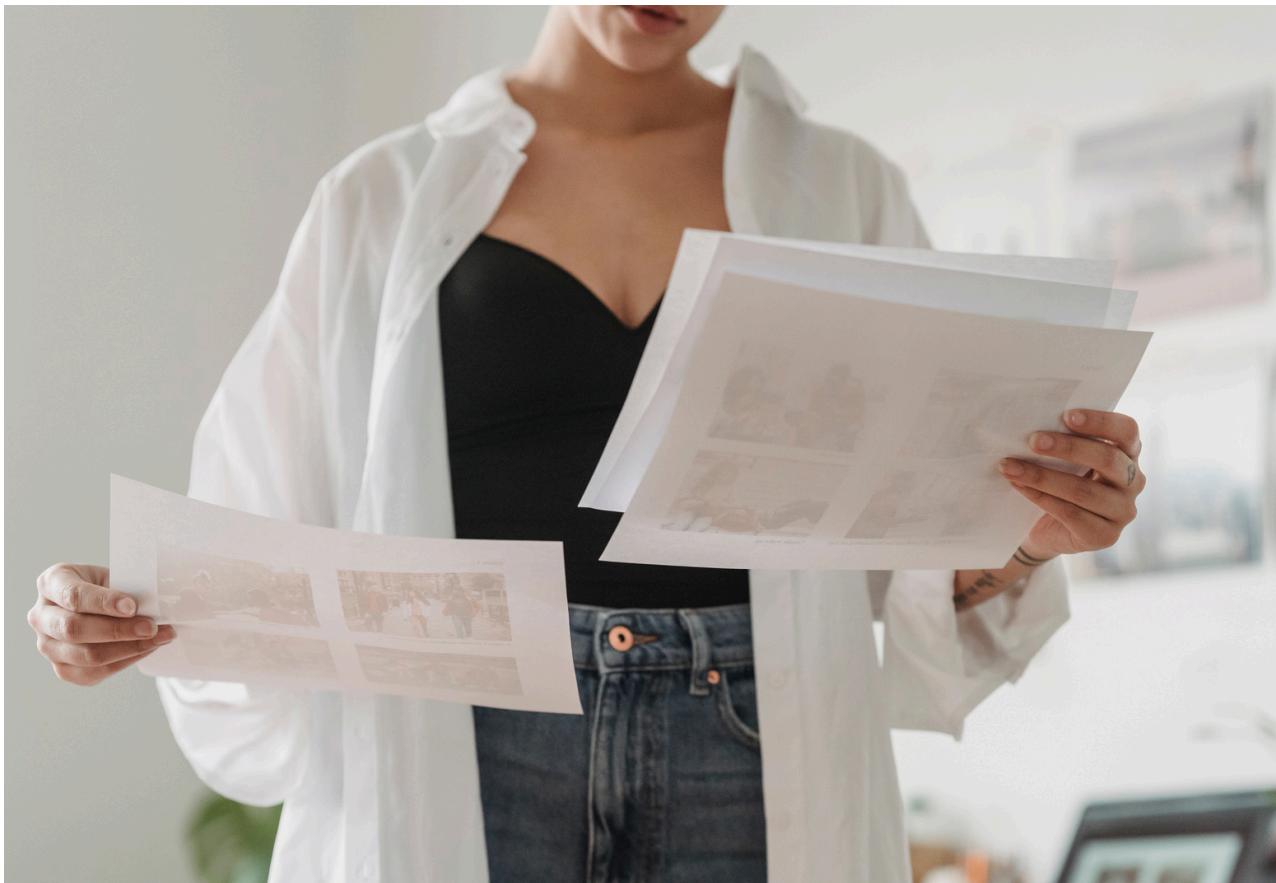
- **Alivio emocional inmediato:** como Alex se siente abrumado, decide comenzar por ver a un psicólogo, sabiendo que la terapia lo ayudará a obtener una comprensión más clara de su salud emocional y mental.
- **Abordar los problemas laborales:** al mismo tiempo, se pone en contacto con Recursos Humanos para ver si se puede ajustar su carga de trabajo mientras se concentra en su recuperación. Esto le proporciona un alivio inmediato en el trabajo.
- **Prácticas holísticas para el estrés cotidiano:** Alex se inscribe en una clase de meditación que se adapta a su horario, lo que le ayuda a aprender técnicas de atención plena que puede practicar a diario.

Al dividir el proceso en pasos manejables, Alex reduce su ansiedad por tomar la decisión “perfecta” y, en cambio, se concentra en crear una red de apoyo de múltiples profesionales.

Con la ayuda del psicólogo, Alex aprende a gestionar su estrés laboral mediante estrategias cognitivas y, con el apoyo de su departamento de RR.HH., su carga de trabajo se vuelve más manejable. Sus clases semanales de meditación le proporcionan técnicas de relajación diaria y, con el tiempo, se siente más equilibrado y menos agobiado. Este enfoque multiprofesional le permite a Alex tomar el control de su salud mental y prevenir el burnout.



ACTIVIDAD PRÁCTICA



IDENTIFICAR A LOS PROFESIONALES ADECUADOS

El objetivo de esta actividad es guiarte a través del proceso de búsqueda y selección de un profesional que te ayude a gestionar el estrés laboral y el burnout. Al dividir el proceso en pasos claros y prácticos, adquirirás la confianza necesaria para acercarte a los profesionales, explorar sus opciones y tomar una decisión informada.

Sigue las instrucciones a continuación para comenzar:

- **Desarrollar una estrategia de acercamiento (20 minutos):** para crear una estrategia de acercamiento a los profesionales, comienza por escribir un guion o una lista de puntos que describan cómo te presentarás, describirás tus necesidades y harás preguntas relevantes (por ejemplo, sobre tu enfoque, confidencialidad y precios). Como resultado, tendrás un guion preparado para contactar a los profesionales con confianza.

- **Busca profesionales (30 minutos):** utiliza distintos canales para encontrar profesionales que coincidan con tus criterios: utiliza directorios en línea, asociaciones profesionales y recursos locales para encontrar información de contacto de al menos tres profesionales de tu área o en línea. Así tendrás una lista de profesionales potenciales con su información de contacto.
- **Establece un contacto inicial (30 minutos):** comunícate con los profesionales que hayas identificado. Puedes utilizar el guion del paso 3 de la sección “MEJORES PRÁCTICAS” para comunicarte con cada profesional por correo electrónico o teléfono. Programa consultas iniciales para analizar tus necesidades y sus servicios. Así habrás programado consultas con profesionales para explorar posibles opciones de apoyo.
- **Reflexiona y elige (20 minutos):** reflexiona sobre tus consultas iniciales: después de cada consulta, escribe en tu diario sobre tus impresiones, la compatibilidad del enfoque del profesional con tus necesidades y lo cómodo que te sentiste.

Al completar esta actividad, desarrollarás una estrategia clara para acercarte a los profesionales, identificar las opciones adecuadas y programar consultas iniciales para explorar sus servicios. A través de la reflexión y la comparación, tomarás una decisión informada sobre qué profesional se adapta mejor a tus necesidades, lo que garantizará un apoyo personalizado y eficaz para gestionar el estrés laboral y el burnout.

ACTIVIDAD EXPERIENCIAL

El propósito de esta actividad es mejorar la comprensión de las diferencias entre los profesionales que tratan el estrés laboral y el burnout, explicar los detalles de su ayuda, aprender cómo acercarse a ellos en función de las necesidades individuales, identificar dónde encontrar a estos profesionales y gestionar la ansiedad y el proceso de toma de decisiones en la búsqueda de ayuda.



COMIENZA POR:

Entender a los diferentes profesionales (20 minutos):

- En primer lugar, busca un espacio tranquilo y cómodo donde puedas concentrarte sin interrupciones. Luego, respira profundamente unas cuantas veces para centrarte y prepararte para la actividad.
- Investiga los diferentes tipos de profesionales que se especializan en el estrés laboral y el burnout (por ejemplo, psicólogos, psiquiatras, terapeutas, profesionales de RR.HH., especialistas en salud ocupacional, entrenadores y consejeros de EAP).
- Escribe una breve descripción de cada tipo de profesional en tu diario, incluyendo sus cualificaciones y la ayuda específica que ofrecen.
- Reflexiona sobre las diferencias entre estos profesionales. Escribe algunas oraciones que resuman cómo cada tipo de profesional puede contribuir de manera única a la gestión del estrés laboral y el burnout.

CONCLUSIONES CLAVE

01

Comprender los diversos roles de profesionales como psicólogos, terapeutas, especialistas en salud ocupacional y orientadores profesionales es crucial para abordar eficazmente la naturaleza multifacética del estrés laboral y el burnout.

02

Cada profesional ofrece tipos específicos de apoyo, desde terapia y medicación hasta evaluaciones en el lugar de trabajo y técnicas de atención plena, lo que garantiza que las personas y las organizaciones puedan encontrar soluciones alineadas con sus necesidades particulares.

03

Buscar ayuda proactivamente de profesionales capacitados puede mejorar significativamente los mecanismos de afrontamiento y la satisfacción laboral; muchas personas notan mejoras notables en sólo seis meses.

04

Identificar y conectarse con profesionales a través de directorios en línea, programas en el lugar de trabajo y referencias proporciona una vía estructurada para obtener apoyo confiable y efectivo.

05

Dividir el proceso de búsqueda de ayuda en pasos manejables, como investigar profesionales, programar consultas y reflexionar sobre la compatibilidad de los enfoques, ayuda a reducir la ansiedad y conduce a decisiones bien informadas.

EVALUACIÓN

01.

¿Cuál es el propósito de la psicoeducación en la gestión del estrés?

- A- Ignorar emociones
- B- Enseñar estrés
- C- Concienciar
- D- Suprimir pensamientos

02.

¿Por qué es importante la intervención temprana?

- A- Esconde la debilidad
- B- Saltarse la terapia
- C- Prevenir el empeoramiento
- D- Extender las horas laborales

03.

¿Quién puede prescribir medicamentos para el estrés laboral y el burnout?

- A- Psicólogos
- B- Terapeutas
- C- Psiquiatras

04.

¿Qué estrategia se recomienda para manejar la ansiedad al buscar ayuda profesional?

- A- Ignorar el problema
- B- Informarse sobre el proceso
- C- Establecer expectativas poco realistas

EVALUACIÓN

05.

¿Cuál de las siguientes es una conclusión clave para las personas que sufren estrés laboral?

- A- No es necesario abordar el estrés laboral de forma temprana
- B- Sólo los síntomas físicos son importantes
- C- Buscar ayuda profesional puede brindar un apoyo valioso

07.

¿Qué profesionales pueden realizar sesiones individuales para ayudar a las personas a explorar y abordar las causas fundamentales del estrés laboral y el burnout?

- A- Especialistas en salud ocupacional
- B- Entrenadores ejecutivos
- C- Psicólogos, terapeutas y consejeros

06.

¿Quién se especializa en evaluar y mejorar la dinámica organizacional, reducir los factores estresantes y mejorar el bienestar general en el lugar de trabajo?

- A- Psicólogos del lugar de trabajo
- B- Especialistas en salud ocupacional
- C- Coordinadores de bienestar

RESPUESTAS DE EVALUACIÓN

1 - C

2 - C

3 - C

4 - B

5 - C

6 - A

7 - C

BIBLIOTECA DE RECURSOS

Comprender las funciones de los distintos profesionales de la salud mental es fundamental para acceder al apoyo adecuado. Estos recursos explican las diferencias entre los profesionales, sus funciones en el tratamiento y cómo encontrar el profesional más adecuado para tus necesidades de salud mental.



TIPOS DE PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL

Si no estás seguro de la terminología que se utiliza para describir a los profesionales de la salud mental, estás en el lugar correcto. En este video, Nadia Wilkinson explica más sobre la diferencia entre los distintos tipos de profesionales de la salud mental.

[VER EN YOUTUBE](#)



LOS TIPOS DE TERAPEUTAS QUE DEBES CONOCER Y CÓMO ENCONTRARLOS

Cuidar tu salud mental va mucho más allá de obtener una receta. En este video, el Dr. Dom Sportelli, psiquiatra certificado por la junta, explica qué tipo de terapeutas debes conocer y cómo encontrarlos.

[VER EN YOUTUBE](#)



¿QUIÉN ES QUIÉN EN LOS SERVICIOS DE SALUD MENTAL?

Si tú o alguien a quien apoyas está accediendo a un tratamiento para una enfermedad de salud mental, probablemente te encontrarás con una variedad de profesionales de la salud mental que tendrán un papel en el tratamiento. En este artículo, podrás encontrar más información relacionada con sus características profesionales.

[LEE EL ARTÍCULO](#)

REFERENCIAS

Asociación Estadounidense de Psicología (APA): información sobre psicólogos, manejo del estrés y terapia cognitivo-conductual (TCC). Recuperado de: <https://www.apa.org/topics/stress>

Asociación Estadounidense de Psiquiatría: recursos sobre salud mental, psiquiatras y administración de medicamentos. Recuperado de: <https://www.psychiatry.org/patients-families>

BetterHelp: plataforma de terapia en línea que ofrece terapeutas certificados para controlar el estrés y el burnout. Recuperado de: <https://www.betterhelp.com>

Asociación de Profesionales de Asistencia al Empleado (EAPA): información sobre programas de asistencia al empleado (EAP) y asesoramiento. Recuperado de: <https://www.eapassn.org>.

Harvard Business Review (HBR): artículos sobre cómo gestionar el burnout, el estrés en el trabajo y el coaching ejecutivo. Recuperado de: <https://hbr.org/search?term=burnout>

Federación Internacional de Coaching (ICF): Normas y prácticas para el coaching, incluido el coaching profesional y ejecutivo. Recuperado de: <https://coachingfederation.org>

Talkspace – Servicio de terapia virtual para el manejo del estrés y el apoyo en casos de burnout. Recuperado de: <https://www.talkspace.com>

Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA): Pautas para crear un ambiente de trabajo saludable. Recuperado de: <https://www.osha.gov/workplace-stress>

Psychology Today – Directorio de terapeutas y consejeros. Recuperado de: <https://www.psychologytoday.com>

MindTools: recursos para la gestión del estrés y el bienestar en el trabajo. Recuperado de: <https://www.mindtools.com/pages/article/managing-stress.htm>

REFERENCIAS

Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH): salud en el trabajo, especialistas en salud ocupacional y prevención del burnout. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/stress/default.html>