



Sección Sindical Andalucía

# UGT BBVA informa

## *DECATALOGO DE LA ANSIEDAD*

Andalucía, 17 de noviembre, 2008

### Compañer@s de trabajo:

Dicen los especialistas en el tema que la **ansiedad** es positiva cuando es producida por el interés, la curiosidad, el afán de conocer y ahondar en la infinidad de facetas positivas que tiene la vida.

Le llaman **ansiedad** patológica o negativa a la experiencia interior en la que todo es inquietud, desasosiego, estar en guardia y como al acecho esperando lo peor, llegando esta enfermedad a bloquear, paralizar o perturbar nuestro pensamiento y nuestra conducta. Los síntomas pueden ser taquicardias, sudoración, temblores, vértigos, sensación de ahogo, problemas al hablar, escribir en el teclado, a mano, coordinar nuestros pensamientos, etc. Debemos de ser conscientes de que esta actitud enfermiza ante la vida, al final pasa factura en nuestro organismo y en la relación con nuestra familia y compañeros.

Muchas personas que tienen **ansiedad** no buscan atención médica por vergüenza o por miedo de tomar medicamento. Si tienes **ansiedad**, es muy importante que busques atención médica. Esperar a que desaparezcan los trastornos de **ansiedad** al igual que aparecen, es una ilusión, quizás debas de acudir a un especialista.

Quienes las padecen, les aflora la inseguridad y la vulnerabilidad. Así mismo, es notorio que la **ansiedad** llama a la **ansiedad** de tal manera que las inhibiciones acaban convirtiéndose en miedos: a salir de casa o lugar donde te encuentres seguro, a lugares cerrados, temor a utilizar los medios de transporte, fobia social o para intervenir en público, al afrontamiento del trabajo etc.

Para que en un colectivo como el nuestro este problema esté a la orden del día, solo se debe a que se han creado de manera artificial las condiciones necesarias para que se desarrolle en proporciones preocupantes. ¿Dónde está el origen?

Dijo un campeón ruso de ajedrez: *"Todos los errores están ahí en el tablero, esperando que alguien los cometa"*.

Nuestro tablero es nuestra empresa, **BBVA** y quienes mueven ficha, viendo los resultados de sus decisiones y actitudes con los empleados, podemos decir abiertamente que no son unos campeones, a lo más unos aficionados..... y malos.

Nuestros jugadores, llamémosles CBC,s, Zonas etc. :

- 1) No creen en los valores de los empleados, solo en sí mismos.
- 2) Intentan eliminar a los empleados que consideran un lastre para conseguir sus objetivos, o sus miles de euros del variable, (a fin de cuentas es lo mismo), en vez de sacar provecho de las aptitudes de cada uno.
- 3) Quieren tener un equipo formado por "galácticos" mal pagados, en vez de personas trabajadoras con ilusiones.
- 4) Escatiman los gastos de personal en contrataciones. Prejubilan y amortizan el puesto de trabajo.....Pero los clientes no se prejubilano, el volumen de operaciones que sacaba el prejubilado diariamente, no se ha ido con él. Los que quedan tapan el agujero.
- 5) Nos bombardean con una información que al día siguiente rectifican y no es válida. Hay que estar constantemente cambiando el chip: ahora sí, ahora no.
- 6) Los correos de los especialistas nos hacen creer que somos expertos en todo. Con la amplia complejidad del entramado operativo y sus incidencias, bajamos de las nubes y ponemos los pies en el suelo.
- 7) La atmosfera de libertad psicológica para la expresión de todos los sentimientos y puntos de vista del empleado, brilla por su ausencia. Es el: "orden y mando".
- 8) No tienen la habilidad de descubrir ritmos de fatiga, de tensión, de atmosfera emocional. Antes bien, haciendo oídos sordos al agotamiento de los empleados, fuerzan las reuniones fuera del horario laboral, audio conferencias a mansalva que se eternizan a pesar de la no intervención de los asistentes para que no se demore más.
- 9) Los objetivos son ilusorios y faltos de racionalidad. Es de toda lógica que el empleado responsable se frustre por no alcanzarlos.
- 10) Se imponen ante el trabajador como "dueños" del negocio, dejando en el aire, que si no obedecen y cumplen los objetivos impuestos, hoy están pero mañana pueden no estar. Obviando lo más trascendente, que los únicos dueños son los accionistas, y que tanto ellos como nosotros, **todos somos trabajadores de la misma empresa**, con derechos y obligaciones. Eso sí, con diferente salario.

Todo este cúmulo de presiones causadas por los malos movimientos de los jugadores en este tablero de ajedrez que es **BBVA**, llevan a sacrificar peones a mansalva.

El resultado de ese sacrificio, cuando menos, la **ansiedad**.

Ante ello, unas consideraciones:

Unas prácticas para paliar los efectos sería:

- Expresa y comparte tus sentimientos. Evita la tendencia al aislamiento.
- Ejercicio preventivo. Imagina y enfréntate a las situaciones que te producen **ansiedad** y piensa positivamente.
- Dedicar a diario 10 o 15 minutos a pensar sobre lo que te está pasando y por qué, no sobre lo que podría pasarte.
- ¡Relájate! Practica ejercicios de respiración profunda y relajación muscular.
- Respeta las horas de sueño.

- Evita el alcohol, tabaco y cafeína.
- Practica ejercicio físico.
- Pasea, a ser posible, con tu familia.

..... Dice un proverbio africano: “ *La unión en el rebaño, obliga al león a acostarse con hambre*”.

**¡Cuida tu salud!** Estarás cuidando de ti, de tu familia y de tu empresa.

**Atención Sindical, 900.188.808**

**UGT, ¡TU SINDICATO!**

[www.ugt-andalucia.com](http://www.ugt-andalucia.com)

**SUMANDO FUERZAS TENEMOS FUTURO**

**AFILIATE A UGT**

[ugtbbvaandalucia@gmail.com](mailto:ugtbbvaandalucia@gmail.com)

[www.ugtbbva.org](http://www.ugtbbva.org)



FeS  
BBVA