



## **Desconnectar del treball i expressar les emocions són algunes de les estratègies que més alleugen de l'estrès diari.**

FONT: JOURNAL OF OCCUPATIONAL HEALTH PSYCHOLOGY. 2010 Gen

La investigadora Sanz de l'equip del Professor Bernardo Moreno de la Facultat de Psicologia de la Universitat Autònoma de Madrid ha analitzat dues estratègies que poden ajudar a la persona a recuperar-se de l'estrès diari: el distanciament psicològic del treball i l'expressió d'emocions.

El **distanciament psicològic** del treball suposa deixar de pensar en assumptes laborals i ocupar el temps realitzant altre tipus d'activitats diferents, que ajuden a desconnectar i a relaxar-te. Per altra banda, els experts destaquen que quan s'experimenta un conflicte entre el treball i la família, **expressar verbalment les emocions** i les **preocupacions** pot ser una estratègia positiva.

Així, les conclusions de la investigació, que apareixen publicades en la revesteixi 'Journal of Occupational Health Psychology', mostren que quan el treball obstaculitza la vida personal, desconnectar dels assumptes laborals ajuda a reduir símptomes d'estrès com la falta de concentració o la sensació d'aclaparament.

A més, quan és la família qui repercuteix en l'acompliment de les tasques laborals, com haver de cancel·lar una reunió perquè el fill està malalt, desconnectar del treball ajuda a sentir-se més satisfets. L'estudi també revela resultats relatius a l'expressió d'emocions.

Segons van indicar els responsables de l'estudi, aquesta estratègia pot ser un arma de doble fil. D'una banda, s'observa que quan la família repercuteix en el treball, parlar d'això amb altres persones ajuda a reduir els símptomes de tensió. No obstant això, quan són les tasques laborals les quals obstaculitzen la vida personal, expressar emocions fa que augmentin aquests símptomes.

Una possible explicació d'aquests resultats és que a l'hora d'expressar emocions cal tenir en compte com s'expressen i a qui les expressen. Parlar amb la família dels assumptes personals que estan afectant al treball pot ser que sigui millor acollit que si es torna a casa parlant de problemes del treball. A més, assenyalen que cal escollir el moment i el lloc apropiat per a expressar determinat tipus d'emocions.