

El estrés amenaza a muchos directivos

04.11.2011 MADRID E.V.



Más de la mitad de las personas padece estrés y los síntomas más frecuentes son cansancio, alteración del sueño y cefaleas.

Es la enfermedad del siglo XXI, pero todo empezó a fraguarse en el XX. El ritmo de vida que tenemos, la incertidumbre que se ha instalado en el mercado laboral y la presión por no poder conciliar vida laboral y familiar son algunas de las causas del estrés, que en los directivos se acentúa con la responsabilidad de tomar decisiones.

El último caso que ha puesto el acento en esta enfermedad ha sido el de António Horta-Osório, presidente del banco británico Lloyds. Según fuentes cercanas a la compañía, el joven directivo se va a tomar unos días o unos meses de descanso porque sufre agotamiento. Ahora sólo queda por ver cuánto tiempo lo mantendrá apartado de su actividad profesional.

Pero no es el único que ha visto como el estrés amenaza su carrera. Según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), más de la mitad de las personas padece estrés y los síntomas más frecuentes son cansancio, alteración del sueño y cefaleas. Puede que estos trastornos le suenen, pero tienen que producirse de manera continuada para que usted necesite una revisión médica. **Entre los directivos el porcentaje de los que tienen estrés se eleva al 28,7%.**

Establecer un ambiente de transparencia y confianza en el equipo que se gestiona, conseguir que las personas se sientan arropadas ante las situaciones de conflicto, establecer y respetar unos horarios de trabajo o saber desconectar cuando no se está en la oficina son algunas de las cosas que se pueden hacer, según los expertos, para evitar el estrés y corregirlo en caso de que empiece a afectarnos seriamente.

Hasta ahora, uno de los males de esta enfermedad era lo poco en serio que se la tomaban los médicos y las propias empresas. Por eso, muchos trabajadores han evitado las bajas laborales por estrés. Lo cierto es que **uno de cada cinco trabajadores ha faltado alguna vez al trabajo por esto**, aunque en numerosas ocasiones el propio enfermo no lo reconociera o no fuera capaz de detectarlo.

Según el psiquiatra Luis Rojas Marcos, "cuanto más incapaces nos sentimos de planificar nuestro día a día, incluyendo la parcela del trabajo, más espacio dejamos abierto para que el estrés y el miedo sacudan los cimientos de nuestra confianza". El profesor de la Universidad de Nueva York, que participó en la elaboración de un informe del IE Business School sobre la fuga de talento que provoca el estrés, sostiene que los lazos afectivos que seamos capaces de establecer dentro y fuera de la empresa son los "salvavidas" a los que debemos agarrarnos cuando nos atenaza el estrés.

Según este mismo informe, la situación es tan grave que **el 55,7% de los directivos españoles se ha planteado irse de España y abandonar su trabajo ante la difícil situación que tienen en su empresa.**

Además, el 40% reconoce que ahora toma las decisiones desde el enfado y la irritación con lo que el ambiente laboral resulta insoportable. El denominado estrés emocional también hace que el 34% de los ejecutivos encuestados por la escuela de negocios crea que este estado de ánimo (más bien de desánimo) está afectando a su toma de decisiones.

Una de las conclusiones más llamativas del informe es la puntuación que hacen los directivos de sus propias emociones y sólo el 25,9% dijo sentirse "casi siempre" alegre en su ambiente laboral. Un porcentaje que se ha reducido a la mitad en los últimos tres años.