

## El estrés laboral, la pandemia del Siglo XXI

**Una excesiva y desordenada carga de trabajo puede ser el origen de numerosas enfermedades  
Las empresas deberían adoptar de manera urgente sistemas de prevención**

Paz Álvarez

10 de noviembre de 2018

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción. Es la respuesta de un organismo frente a un cambio en el mundo exterior que le rodea. No es un concepto nuevo, se padece desde la prehistoria, pero ya en 1029, el fisiólogo estadounidense Walter Bradford Cannon introdujo el término estrés en su disciplina como una situación amenazante, una reacción lucha-huida. También el endocrino húngaro Hans Selye desarrolló en 1932 el concepto del estrés como la tensión física o emocional que sufre el cuerpo. Y la Real Academia Española (RAE) habla de estrés como la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.

Pero el estrés no siempre es nocivo y perjudicial, sino que en muchas ocasiones es el motor que impulsa a la acción o a lograr metas en la vida. Es lo que se llama, afirma el Víctor Vidal, investigador del estrés laboral e inspector de la Seguridad Social, el eustrés, “el bueno, que causa placer y ayuda a la reactivación del organismo de manera positiva, porque estimula la actividad y la energía”. Pero el que debería hacer saltar todas las alarmas, sobre todo en el mundo de la empresa y de momento no lo está haciendo, es el distrés, “el que disgusta, el que rompe la armonía entre el cuerpo y la mente, el que altera, este es una amenaza”. Y este tipo de estrés es el que los expertos consideran la pandemia del siglo XXI. “Porque produce enfermedades, y la que no está la agrava, porque se abusa del tabaco, del alcohol, se sigue una mala alimentación, no se hace ejercicio...”, afirma este experto, que considera un error que la sociedad haya normalizado el término estrés.

“Lo utilizamos como algo habitual, y se ha obviado que hay línea directa relacionada con el cáncer de mama o de colon, por ejemplo. Es cinco veces peor que el alcohol y el tabaco”, afirma Vidal, que pone como ejemplo de buenas prácticas a Japón, que ha puesto el distrés como el mayor problema de salud de la población, dado que es una patología que afecta a profesiones con una elevada carga de tensión, como pueden ser los *brokers*, los ejecutivos sometidos a demasiada presión o cualquier profesional agobiado por la obtención de determinados objetivos. “El estrés aparece cuando valoramos una situación amenazante y no nos sentimos con recursos para afrontarla. Por ejemplo, cuando se exigen muchas tareas y no se sabe cómo hacerlas o son muy difíciles. Es decir, percibimos una descompensación entre las demandas y los recursos”, explica la psicóloga Elisa Sánchez, coordinadora del grupo de psicología y salud laboral del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

De hecho, según Vidal, más del 80% de las enfermedades actuales está relacionado con el estrés, ya que afecta a todas las células del organismo y destruye sobre todo las células cerebrales. Además, el estrés produce ictus, infartos, insomnio, patologías dermatológicas, pérdida de peso, diabetes, alteraciones hormonales y cardíacas, disminuye la defensas... La retahíla no acaba ahí, dice Vidal, que también apunta hacia el elevado número de suicidios, sobre todo entre la gente joven, “desbordada por las elevadas cargas de trabajo”. Ante todo esto, solo cabe poner barreras, pero de manera urgente.

Para gestionarlo de una forma adecuada, apunta la psicóloga Sánchez, el primer paso a seguir es saber identificarlo, “conocernos a nosotros mismos, qué situaciones nos hacen sentir amenazados y cómo reaccionamos ante ellas”. Porque las emociones, incluidas el estrés no son negativas, son un aviso de cómo estamos percibiendo esa situación. Por tanto “reconocerlo, no negarlo, sino aceptarlo sería lo primero”. Lo siguiente sería afrontarlo de forma positiva, buscando soluciones. Por ejemplo, planificando mejor las tareas, y también los descansos, “no por trabajar más horas somos más productivos, además nuestra salud se puede ver afectada”. También es importante buscar recursos, bien aprendiendo lo que necesitamos para desempeñar adecuadamente el trabajo, además de revisar creencias y autoexigencias, “como tengo que hacerlo todo perfecto a la primera, necesito controlarlo y supervisar todo”.

En tercer lugar, señala la experta del Colegio de Psicólogos de Madrid, es necesario valorar el trabajo de una manera más ajustada, más equitativa, evitar pensar que es lo único o todo en la vida. “Hay que darle la importancia que requiere equilibrándolo con otras facetas de nuestra vida, como es la familia, la salud, el desarrollo personal o el ocio”.

El papel de la relajación es fundamental, advierte el doctor Vidal, “la risoterapia es muy importante, controlar la respiración, leer el periódico porque aplicamos tres sentidos y, según un estudio realizado en Estados Unidos, hace a la persona olvidarse de los problemas”. Pero hay algo importante en el mundo laboral que también puede ayudar a mejorar los niveles de estrés, como es saber delegar, “ver lo importante de lo que no es, focalizar los problemas”. Y si no se pone coto a este problema, señala el inspector de la sanidad pública, “estamos abocados a una situación caótica porque se puede poner en peligro a la especie humana”.

Desde el punto de vista de la organización, detalla la psicóloga Sánchez, se pueden realizar medidas preventivas, como realizar evaluaciones de riesgos psicosociales, tal y como lo requiere la normativa, adecuar la carga de trabajo y realizar un reparto correcto de las tareas. Conviene, además, adoptar estilos de liderazgo saludables, fomentando un estilo participativo. “Es importante que los trabajadores se sientan escuchados y valorados, así como disponer de autonomía para tomar decisiones sobre cómo hacer sus tareas”, explica, además de impulsar la flexibilidad temporal, el teletrabajo, los espacios de trabajo adecuados y ergonómicos. Y sobre todo conviene estar atentos a cuando empiezan a aparecer los primeros síntomas, como la falta reiterativa de memoria, caída de pelo, falta de sueño. Es el principio de la cuenta atrás.

### **Puede arruinar vida**

¿Cómo puede alguien olvidar a su hijo pequeño en un coche? El trágico suceso conmocionó el mes pasado a la población, cuando un padre olvidó a su hija en el coche y se marchó a trabajar. La respuesta la ofrece el doctor Víctor Vidal: “ocurrió por estrés, porque se ha demostrado que los ejecutivos tienen cada vez una mayor falta de memoria, y eso al final está haciendo que aumente la siniestralidad”.

Para la psicóloga Pilar Conde, es vital estar atentos a los primeros indicios de la aparición del estrés. “Los más conocidos son los problemas alimenticios, como falta de apetito o apetito desmesurado, trastornos del sueño, pero, sobre todo, un malestar que se va apropiando de nuestro día a día”, señala, a la vez que detalla posibles distracciones, irritabilidad, falta de sociabilidad. “La intolerancia hacia el entorno y los cambios de humor van ganando terreno y, ante este panorama, nos cuesta tomar decisiones. El estrés suele ser el resultado de la tensión a la que estamos sometidos en nuestra vida laboral, sentimental o familiar”, afirma la directora técnica de Clínicas Orígenes.