

ESTRÉS LABORAL

*Dr. Fernando Miralles Muñoz
Especialista en Psicología Clínica*

Autor:

*Fernando Miralles Muñoz. Doctor en Psicología. Profesor de la Facultad de Medicina
(f.miralles@ceu.es) de la Universidad San Pablo CEU.
Departamento de Psicología*

Para correspondencia con la revista:

*Fernando Miralles Muñoz.
C/Vital Aza nº 81.B escalera "B" 3ºB
28017 Madrid.
Teléfonos: particular...91 407 23 18 trabajo...91 559 12 21 móvil..619 56 23 97.*

ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral se puede definir como el estado general de tensión que desencadena diferentes reacciones desde el punto de vista emocional, cognitivo, fisiológico y del comportamiento, las cuales nos vienen determinadas por agentes adversos de los lugares o situaciones en las que trabajamos.

Este estado se caracteriza por un elevado nivel de ansiedad y angustia, causando al afectado la imposibilidad de hacer frente a la situación, ya que ignora los métodos psicológicos existentes en la actualidad.

Estas alteraciones son causadas principalmente por factores relacionados directamente con el ámbito profesional, pudiendo llegar a anular a la persona para el desempeño de sus funciones en su puesto de trabajo, las cuales ha desempeñado durante años satisfactoriamente.

Los síntomas, los podemos dividir en dos grandes apartados:

- a) Síntomas físicos tales como dolores de cabeza, cervicales o de estómago, presión en el pecho, palpitaciones, falta de aire, tensión muscular y aumento de la sudoración.
- b) Síntomas psicológicos como sentimientos de infelicidad e inferioridad (inicio de una posible depresión), ansiedad al comer o beber, falta de sueño o interrupciones del mismo, falta de iniciativa en el trabajo e inseguridad en la realización de su cometido profesional.

Esta patología presenta problemas tanto para la persona que los padece como para la sociedad donde desempeña su función; así podemos ver las estadísticas oficiales en las que nos informan que en el año 2003 se produjo en España un consumo de ansiolíticos “con receta” de 35 millones de envases, incrementándose este consumo en años posteriores.

En España, según los últimos datos disponibles, este problema de estrés laboral los sufrirán más de un 15% de la población, siendo según la Agencia Europea para la Salud y la Higiene en el trabajo, origen del 50% de todas las bajas laborales en toda Europa, con un gasto anual aproximado de 20.000 millones de euros.

La primera solución que se suele tomar ante este problema es administrar ansiolíticos (de ahí los 35 millones de envases vendidos), que como todos sabemos, reducen o anulan los síntomas del problema, no el problema en sí, por lo que dichos fármacos serán eficaces sólo en la primera etapa en la que la persona empieza a sufrir estrés o cuando el problema desencadenante sea puntual, como un periodo de incremento de trabajo o un conflicto muy concreto con la empresa; ya que en el resto de los casos, si no se acude a un psicólogo especialista en el tema, el problema irá aumentando hasta obligar a la persona a pedir la tan temida baja médica, que probablemente aumentará el problema desencadenando una mayor ansiedad cuando piensa volver a su puesto de trabajo.

Debido a los altos costes personales y laborales que esta patología provoca, organizaciones internacionales como la OMS advierten del problema al que se enfrentan las sociedades avanzadas, ya que la persona puede llegar a sufrir el tan temido “síndrome del quemado” o “burnout”, que le imposibilitará a realizar su trabajo de forma eficaz y rentable para la empresa; y que por otro lado derivan en problemas personales relacionados con el incremento de ansiedad y depresión en los trabajadores que lo padezcan.

Para la prevención de este grave problema social, existen programas que los profesionales en psicología podemos impartir de forma personalizada o en grupo, y que son promovidos normalmente por las empresas para sus empleados, ya que con una inversión mínima, la empresa puede obtener en un futuro inmediato resultados importantes en el descenso del temido absentismo laboral, disminución de las bajas médicas, mejor calidad de vida laboral, menor rotación en los puestos de trabajo y en definitiva una mayor armonía y productividad en su empresa.

Por último, es importante destacar que todas las personas debemos tomar medidas de prevención personales tales como una buena alimentación, la práctica de ejercicio físico, tiempo de descanso suficiente, así como la organización racional del trabajo.

Dr. Fernando Miralles Muñoz
Especialista en Psicología Clínica
Universidad San Pablo CEU