

La crisis y los ‘teléfonos inteligentes’ pueden agravar el “Síndrome del Ejecutivo”

- Las personas que lo sufren tienen un elevado grado de superación y perfeccionismo, les da pereza irse de vacaciones y las organiza en el último momento.
- El profesor de psicología de la Universidad CEU San Pablo, Fernando Miralles, recomienda descansar un mínimo de 14 días seguidos, dormir 30 minutos de siesta y encender una o dos veces el móvil al día

Madrid, 21 de julio de 2011. Como en veranos anteriores, nos encontramos con personas que tienen problemas de estrés y que aunque no lo digan, tienen pereza o miedo a abandonar su puesto de trabajo. Se trata del ‘**Síndrome del Ejecutivo**’. El profesor de psicología de la Universidad CEU San Pablo, **Fernando Miralles**, explica cómo la crisis y los nuevos teléfonos inteligentes pueden agravar este síndrome, y da algunos consejos para evitarlo.

Este síndrome se ha agravado por la crisis, ya que muchas personas sienten incertidumbre al no saber lo que está pasando en todo momento en su empresa y perciben las vacaciones como un problema al que hay que enfrentarse todos los años.

Normalmente, las personas que lo sufren tienen un elevado grado de superación y perfeccionismo, les da pereza irse de vacaciones y las organiza en el último momento. También les da miedo ausentarse de su puesto de trabajo por si no son tan imprescindibles como ellos creen y no confían en que sus compañeros hagan un buen trabajo, ya que durante el año no han delegado ninguna responsabilidad en los mismos.

Estas personas, al estar de vacaciones buscan actividades estresantes, tanto en intensidad como por la duración, creyendo que así podrán disminuir la ansiedad acumulada durante todo el año. Además, es característico que en las reuniones con amigos y familiares, su única conversación verse sobre su profesión, sus logros y metas profesionales, así como del nivel económico que disfruta su familia gracias a su trabajo. También pueden sufrir otros problemas como hipertensión, dermatitis, colesterol alto, trastornos digestivos, etc.

En los últimos años ha habido un cambio de procedimiento en estas personas, ya que antes estaban hablando todo el día por su teléfono móvil (con casos de personas que necesitaban varias baterías diarias), mientras que desde que se extendió el uso de los ‘teléfonos inteligentes’ están recibiendo y contestando correos electrónicos en todo momento, incapacitándoles para seguir una conversación normal en reuniones de amigos o familiares. Incluso el profesor Miralles advierte del uso del “WhatsApp”, que incrementa los niveles de ansiedad en personas que no saben utilizarlo debidamente.



A este respecto, Miralles señala que una empresa importante de telefonía francesa tuvo un incremento de suicidios entre sus trabajadores, y una de las medidas más importantes y urgentes que tomó fue la de retirar a sus trabajadores el uso de los ‘teléfonos inteligentes’ o cualquier otro aparato electrónico móvil que posibilitase al trabajador enviar y recibir correos electrónicos en todo momento.

Si a todo esto sumamos que el absentismo laboral en España costó en el año 2010 unos 64.000 millones de euros, (lo que nos lleva a disminuir nuestro PIB (producto interior bruto) un 6%) y que según la OMS (organización mundial de la salud) el 50% del absentismo laboral está relacionado con el estrés y la ansiedad de forma directa (bajas por estrés, depresión, etc.) o indirectas (dolores musculares, mareos, etc.), es necesario que los propios empresarios organicen acciones para que el trabajador que está de vacaciones no siga trabajando a distancia y descanse para tomar fuerzas y ser productivo el próximo año.

Para frenar este síndrome, y sobre todo sus consecuencias, trabajamos a dos niveles: el personal y el empresarial.

Por lo que respecta al nivel personal, sería recomendable:

- Tomar como mínimo 14 días seguidos de vacaciones para desconectar del puesto de trabajo.
- Hacer todos los días un mínimo de 15 minutos de gimnasia como, andar rápido, nadar, etc.
- Quitarse el reloj (y no hacer trampas mirando la hora en el teléfono móvil) para adaptar nuestras actividades diarias al reloj biológico. Es decir, despertarnos y acostarnos cuando nos apetezca, comer cuando tengamos hambre, etc.
- Dormir una siesta diaria de unos 30 minutos.
- Excepto si esperamos una noticia importantísima, conectar el teléfono móvil sólo una o dos veces al día y contestar a los correos y llamadas verdaderamente urgentes e importantes.
- Por lo que respecta al nivel empresarial, sería conveniente que, visto que si un trabajador no descansa en vacaciones podemos contribuir al temido absentismo laboral:
- Intentar en lo posible que todos los trabajadores tomen las vacaciones el mismo periodo, y si el trabajo no lo permite, intentar que se tomen las vacaciones los que pertenezcan al mismo grupo de trabajo.
- Y sobre todo, intentar durante el año que algún especialista imparta cursos contra el estrés y la ansiedad a sus trabajadores, porque indudablemente, el nivel de absentismo de su empresa disminuirá considerablemente.