



Por: Renato Manrique Llaque.

Epidemia del **siglo XXI**

Causas y soluciones del **estrés laboral,**
el mal de nuestros tiempos.

La sobrecarga de trabajo, la inestabilidad laboral, el maltrato de los jefes o de los compañeros de labores, la mala organización del tiempo y la forma de hacer trabajo pueden ocasionar un problema del que nadie parece estar libre, el conocido estrés laboral. Este también es el desequilibrio que se produce por las demandas laborales, la incapacidad y los pocos recursos que tiene el trabajador para hacerle frente. Es

decir, aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad que la persona posee para hacerles frente.

Según un informe realizado por Regus, el proveedor mundial líder en soluciones innovadoras para espacios de trabajo, el 58% de las compañías a nivel mundial experimentó un incremento significativo del estrés laboral en los dos últimos años.

Asimismo, señaló que el 64% de los empleados en Pyme reportaron mayores niveles de estrés, frente a un 60% de la gente que trabaja en empresas multinacionales. Esto se debe a la ansiedad de tener ingresos suficientemente altos para que las Pyme sobrevivan. En el Perú, por ejemplo, las Pyme constituyen el principal número de empresas (el 98.3% del total, según el estudio realizado por la CAF sobre el Entorno Sectorial), por lo cual la evaluación de estas ha sido muy importante dentro del informe.

El 58% de las compañías a nivel mundial experimentó un incremento significativo del estrés laboral en los dos últimos años.

El estrés laboral es uno de los problemas de salud más graves en la actualidad y ataca principalmente a los trabajadores, siendo considerado por la Unión Europea como la segunda patología más común en el mundo, y nuestro país no se queda al margen del problema.

Sintomas

El estrés se manifiesta con cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en la persona que lo padece. De acuerdo al Psic. Walter Ojeda Murguía, el estrés actúa en el organismo desencadenando un gran número de alteraciones y enfermedades a distintos niveles.

“Entre los trastornos cardiovasculares pueden mencionarse la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria o las taquicardias. El asma bronquial o el síndrome de hiperventilación constituyen trastornos respiratorios. Dentro de los inmunológicos figura la aceleración del desarrollo de los procesos infecciosos”, puntualiza el especialista.

Agrega que en cuanto a alteraciones del sistema endocrino, las principales son el hipotiroidismo y el hipertiroidismo. Dentro de los desequilibrios gastrointestinales están la úlcera péptica, la colitis ulcerosa y el estreñimiento. Mientras que los trastornos musculares más habituales son tics, temblores y contracturas musculares.



“No hay que desdeñar la importancia de los desequilibrios psicopatológicos como miedos, fobias, depresión, trastornos de la personalidad, consumo de drogas, conductas obsesivas y compulsivas, alteraciones del sueño”, subraya Ojeda.

Tratamientos

Hoy en día existen diversos métodos para combatir el estrés. “Desde el enfoque biomédico el tratamiento para el estrés es la prescripción de tranquilizantes o ansiolíticos, especialmente de las benzodiazepinas, que inciden directamente en las respuestas fisiológicas de

estrés”, indica el experto.

Respecto al enfoque psicológico plantea varias alternativas; todas ellas le dan gran importancia al control de la ansiedad emocional. A continuación destaca las principales.

“Las técnicas de biofeedback, que

ma, generándose así una baja de las defensas de su organismo que deja como secuela un incremento de casos de personas que sufren de diabetes, colesterol elevado, entre otras, informa Mauro Reyes, director general de la Dirección de Salud (DISA) IV Lima Este. Según explicó, cada vez más se incrementa el número de trabaja-

dores que sufren de estrés laboral debido al agitado ritmo de vida, el desarrollo de nuevas tecnologías de la información y a la alta competitividad a los que son sometidos los empleados. En tal sentido, la DISA IV Lima Este y el sector salud en general vienen priorizando acciones destinadas a mejorar la Salud Ocupacional de sus trabajadores, profesionales, técnicos y administrativos, pues mejorar las competencias y habilidades del recurso humano redundará en una mayor producción del empleado público, sostiene Reyes Acuña.

El estrés laboral con el tiempo ocasiona la pérdida de la autoesti-

ma, generándose así una baja de las defensas de su organismo que deja como secuela un incremento de casos de personas que sufren de diabetes, colesterol elevado, entre otras, informa Mauro Reyes, director general de la Dirección de Salud (DISA) IV Lima Este. Según explicó, cada vez más se incrementa el número de trabaja-

El estrés laboral con el tiempo ocasiona la pérdida de la autoestima, generándose así una baja de las defensas de su organismo.

para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), de cada 100 empleados de una empresa, es probable que 50 sean obesos, 33 tengan el colesterol alto, 20 sufran de hipertensión, 12 sean diabéticos (y cuatro de ellos no lo sepan), 30 estén deprimidos y 25 sean fumadores.

Según Leonor Cedillo, investigadora en salud ocupacional y autora de un estudio sobre estrés en países en desarrollo publicado por la Organización Mundial de la Salud, el estrés depende de varios factores:

- **La posibilidad de decisión que tengas sobre tu trabajo.** Esto es, la autonomía sobre la manera en la que llegarás a las metas establecidas. “Los trabajos con alta demanda y con una baja posibilidad de decisión son los que están en el peor escenario”, explica la investigadora.

- **Desconocer las reglas.** No sólo

en cuanto a los ascensos, sino respecto a los superiores jerárquicos y entre compañeros, te hace más propenso a estresarte.

- **Satisfacción por el trabajo.** Entre más tengas de qué enorgullecerte, menos estarás propenso a la depresión.

- **No ser reconocido.** Que no se tenga un reconocimiento por parte de los superiores.

Los síntomas del estrés pueden ir desde angustia y falta de sueño hasta problemas de la salud a mediano y largo plazo, como enfermedades cardiovasculares.

¿Qué hacer?

Para enfrentar las situaciones negativas es necesaria mucha seguridad en ti mismo y la capacidad de negociar mejores condiciones. Para ello, tener estabilidad emocional es crucial.

Incorporar hábitos sanos durante el tiempo de trabajo es importante,

esto incluye tener un buen diseño de tu estación de trabajo, además de una buena postura. Nunca debes olvidar desayunar y tomar un refrigerio entre comidas, así como ponerle atención a las horas en las que te alimentas.

Jenny Edwards, coach dedicada al manejo del estrés, asegura en su sitio de Internet (solutions4stress.co.uk) que no sólo es importante tomar en cuenta lo físico: “La mente y el cuerpo tienen que trabajar juntos para poder disfrutar

de todo lo que la vida tiene para ofrecer”.

Y para esto, no habría que dejar de lado a la familia ni la convivencia con el otro. “Yo les pido que dediquen un bloque de tres horas a la quincena como mínimo a su familia”, dice Edwards en su sitio, agregando que compartir el tiempo con amigos también es vital. Para un cuerpo y mente sanos, es importante el equilibrio. Tener todas las áreas de tu vida balanceadas ayudará a reducir el estrés y a mejorar tu calidad de vida.

Perú: tecnología a cuentagotas

Para combatir este mal, Regus sede Perú ofrece una exclusiva guía con los principales consejos para que los trabajadores peruanos puedan mejorar su calidad de vida y para que las empresas nacionales puedan mejorar su ambiente laboral al reducir los niveles de estrés en los empleados.

- Equilibrar la vida laboral con la vida personal. Practicar algún deporte, programarse actividades de ocio y tiempos dedicados a la familia y los amigos.

- Evitar la sobrecarga de trabajo. Establecer un listado de objetivos reales a corto y medio plazo, aporta mayor perspectiva sobre el proyecto en desarrollo.

- La gestión del tiempo es el camino al éxito. Planificar con tiempo las tareas, delegar cuando sea necesario, establecer límites de tiempo en la ejecución de actividades.

- Descanso = productividad. Es recomendable hacer pequeños descansos durante la jornada laboral, que permitan al trabajador desconectarse brevemente y así emprender una nueva tarea con mayor concentración.

- Motivar y ser motivado positivamente. La motivación empieza por uno mismo y esto acaba contagiando al entorno, por eso tener una actitud positiva al emprender una nueva tarea o al charlar con compañeros favorece a un buen ambiente.

