

El estrés contamina las empresas

Provoca más de la mitad de las bajas, reduce el rendimiento, así como la productividad laboral y supone una losa para la competitividad empresarial



El estrés también puede producir alteraciones físicas

R. S. G.. Madrid. 23/7/2018

Una carga excesiva de trabajo, un ritmo atroz, la ausencia de una organización adecuada del tiempo, un desmedido nivel de responsabilidad, la inestabilidad laboral, el miedo a perder el empleo, la falta de reconocimiento y apoyo por parte de los superiores y de los compañeros, las malas relaciones personales, un endiablado entorno de trabajo... Las causas que pueden provocar estrés en el ámbito laboral son muchas y variadas.

En España, más del 42% de los adultos sufre estrés de forma frecuente o continua, según una encuesta avalada por la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Y en cuanto a las consecuencias en el ámbito laboral se refiere, el agotamiento físico y emocional que provocan los periodos prolongados de estrés puede desembocar en lo que se conoce como «síndrome del trabajador quemado», es decir, un trastorno emocional producido cuando la demanda de trabajo sobrepasa la capacidad de respuesta de la persona que puede tener efectos muy graves, tanto a nivel físico como psicológico.

Respecto al impacto para la empresa, desde PeopleMatters sostienen que el estrés de los trabajadores afecta principalmente al clima laboral y a la productividad; y lo relacionan con los aumentos de absentismo y de las bajas por enfermedad –el estrés laboral motiva más de la mitad de las bajas–, la caída del rendimiento de los empleados, la mayor rotación y la consecuente pérdida de capital intelectual.

El estrés, pues, supone una losa para la competitividad de las empresas. Por ello, desde PeopleMatters instan a las compañías a crear espacios de convivencia y trabajo saludables que contribuyan al bienestar de los profesionales. Máxime con el alargamiento de la vida laboral como consecuencia de la situación demográfica española. Y es que «para poder trabajar más años tenemos que conseguir que se trabaje mejor».

En cualquier caso, desde esta consultora de Recursos Humanos, proponen una serie de acciones para reducir el estrés, entre las que destacan la correcta organización y planificación de los tiempos y carga de trabajo, el fomento de relaciones de confianza que permitan crear espacios de colaboración y promuevan un entorno de compañerismo y trabajo en equipo, un liderazgo capaz de motivar a los profesionales de la compañía y hacerles sentir parte de un grupo, el desarrollo de programas de salud laboral, la implantación de políticas de Recursos Humanos que tengan el foco puesto en el bienestar de los profesionales, un seguimiento periódico del clima laboral que permita establecer planes de acción o una comunicación eficaz en todos los niveles.

Efectos en la salud

El presidente de la SEAS, Antonio Cano, asegura que es posible sufrir estrés sin ser conscientes, como ocurre cuando hace mucho frío o calor, se tiene una

infección, se está haciendo la digestión... Y añade que afrontar el estrés normal de cada día no es un problema siempre que se descansa lo suficiente y se disponga de una capacidad de reacción. Sin embargo, advierte de que pueden surgir problemas cuando la activación de esta capacidad es demasiado intensa o se vuelve crónica, sin que haya suficiente descanso o recuperación, casos en los que suelen comenzar a aparecer algunos síntomas a nivel cognitivo, fisiológico y conductual que pueden llegar a constituir trastornos mentales o físicas.

Entre los síntomas y trastornos asociados con el estrés crónico, Cano resalta los olvidos, los problemas de concentración, las pérdidas de rendimiento, el agotamiento, el insomnio, los dolores de cabeza y musculares, el aumento del consumo de sustancias psicoactivas –tranquilizantes, antidepresivos, pastillas para dormir, analgésicos–, la ansiedad o el nerviosismo, la irritabilidad, la ira... y otros problemas pueden ir siendo progresivamente más discapacitantes a la hora de hacer una vida normal.

El presidente de la SEAS remarca las diferencias que existen entre quienes tienden a magnificar las consecuencias de las situaciones estresantes y a minimizar sus recursos para afrontarlas y los que sufren menos estrés porque tienen un perfil opuesto. «Otras personas se enfrentan mejor al estrés porque poseen una gran capacidad de resiliencia o de adaptación y de recuperación de sus efectos». Sea como fuere, Cano apunta que en algunas ocasiones la situación estresante alcanza tal magnitud que puede llegar a considerarse traumática. Y detalla que cuando el estrés es intenso o crónico, algunas personas sufren crisis de ansiedad y ataques de pánico que pueden incluso dar lugar a pérdidas de control, desvanecimientos y a sensaciones como de volverse loco. Pero, al margen de provocar problemas de salud mental, el estrés también puede producir alteraciones físicas. Y el presidente de la SEAS asevera que si los síntomas de estrés se van alargando en el tiempo pueden aparecer trastornos como los desórdenes psicofisiológicos (psicosomáticos) – como la hipertensión– o condiciones físicas crónicas como la obesidad, la diabetes, etc. Siendo más técnicos, el estrés crónico y la alta emocionalidad negativa (ansiedad, irritabilidad, etc.) pueden provocar alteraciones cardiovasculares y depresión (comorbilidad). Cano señala que los trastornos psicofisiológicos cursan con niveles altos de ansiedad, ira, tristeza, depresión y estrés. Y puntualiza que cuando una persona lleva tiempo sometida a estrés psicosocial –el que se da en el trabajo, por falta de descanso, tras la ruptura

con la pareja, etc.– aumenta la probabilidad de desarrollar problemas de salud de tipo cardiovascular, digestivo o muscular.

Finalmente, explica que los trastornos emocionales suelen iniciarse con pequeñas alteraciones producidas por el estrés, como las dificultades para dormir o concentrarse, las pérdidas de memoria, los dolores musculares o de cabeza, el malestar psicológico, el nerviosismo, el bajo estado de ánimo... Y apostilla que resulta más habitual que éstas se produzcan en periodos de mayor nivel de estrés, en personas con ansiedad, perfectamente especialmente, en mujeres. «Estos trastornos se pueden iniciar en la infancia y en la adolescencia. Influyen factores genéticos



Solución Integral Termo y Calentador

Elige entre la solución Gorrión, quedarse pajarito mientras duermes o la solución Termo/Calentador con todo...

Patrocinado por Endesa

