



La importancia de la salud mental

El estrés es un compañero laboral poco recomendable. Analizamos las medidas para evitarlo.
29 febrero 2016 | Beatriz Ardid y Miriam Puig - PeopleMatters

- f
- t
- in
- g+
- ✉
- A
- A

El **estrés laboral** afecta a un 80% de los trabajadores y es una de las principales causas de **absentismo en las empresas**, según datos del *Observatorio de UGT*. Siendo el absentismo algo muy importante para las empresas, lo es aún más la salud de sus profesionales.

Las causas detrás del estrés en el puesto de trabajo no se limitan a un único factor y, además, tienen **diferentes efectos** en unas u otras personas. Lo que para unos es motivo de estrés, para otros no lo es.

Entre los factores de estrés más comunes destacan una **excesiva carga de trabajo**, **falta de apoyo** o un **elevado nivel de responsabilidad**, a lo que se suma como agravante, el propio ritmo de vida actual.

Las consecuencias son múltiples, aumenta la **ansiedad e irritabilidad** y disminuye la capacidad para resolver problemas y ejecutar las tareas previstas. Además, conduce a **comportamientos menos saludables**, como los malos hábitos alimenticios, el tabaquismo y la falta de ejercicio, tal y como determina la Academia Americana de Neurología.

Todo ello conduce a pensar que si pudiéramos tomar **medidas preventivas** podríamos mejorar mucho en Salud laboral. Sin embargo, la PSYA determina que uno de los principales obstáculos para poder llevar a cabo estas acciones es la difícil intangibilidad del estrés que hace que, muchas veces, las empresas inviertan más fácilmente en programas de bienestar más comunes (prevención de riesgos, nutrición y actividad física). En palabras de Christine Loos, Directora general de PSYA, el primer paso es conocer las fuentes que lo causan su impacto en la salud. Así, la realización de análisis de **riesgos psicosociales** podría ser un buen comienzo para la prevención del estrés.

Desde la perspectiva de que ciertas situaciones que provocan estrés en una persona pueden resultar insignificantes para otra, que cualquier tipo de cambio puede generar tensión y que cada persona tiene una tolerancia diferente a los problemas y un *umbral* del estrés distinto, vemos que lo realmente significativo es la manera de afrontar ese cambio.

Por ello, no sólo es importante atacar las fuentes que ocasionan el estrés para prevenir las consecuencias negativas, sino que es aún más importante el hecho de gestionarlo. La **Ciencia del Estrés**, desarrollada en universidades americanas durante los últimos 10 años, revela que existen numerosas ventajas y oportunidades de una gestión eficaz de las emociones causadas por el estrés.

Según **Luís Navarro**, impulsor del Método Navarro para el Estrés, *“el secreto está en **cambiar la percepción** y aprender a responder con un nuevo enfoque. Así, se consigue un cambio de mentalidad sobre el estrés, y nos permite armar con nuevas herramientas para responder de otras maneras ante situaciones críticas”*.

Existen diferentes perspectivas en el tratamiento escogido para gestionar el estrés y la salud mental en general, desde los recientes cursos de **mindfulness**, que consiste en enseñar al cerebro a poner plena atención en una sola función, hasta la novedosa ciencia de la **psicología positiva**, que se centra en las habilidades positivas de las personas y en cómo desarrollarlas, en aquellos aspectos que permiten al individuo progresar en lugar de buscar los problemas.

Este tipo de técnicas repercuten positivamente en la productividad y bienestar de las personas tal y como señala el estudio de Adecco Training que señala que usar técnicas de *mindfulness* puede llegar a **incrementar la productividad hasta un 20%**.

Todo lo expuesto conduce a que si las empresas quieren trabajar en **entornos saludables**, éste es un eje a tener en cuenta y que no puede pasar desapercibido en sus políticas y programas de bienestar corporativo.

Tags

[Estrés Salud Mental](#) [peplematters](#)

Artículos relacionados



[¿Buscamos un jefe como Rafa Nadal?](#)

15 marzo 2016 | Diego Posada

Los valores del mallorquín destacan para un gran porcentaje de españoles como los del jefe ideal. Analizamos su figura y la de otros deportistas.



[10 conversaciones sobre employer branding](#)

9 marzo 2016 | Redacción

Grandes expertos analizan las claves de la creación de marca en la gestión de talento este 14 de marzo en Madrid.

Comentarios

0 comentarios

Ordenar por:



Añade un comentario...

Facebook Comments Plugin

Síguenos en Twitter

Tweets by [@empasaludables](#)



Embed

[View on Twitter](#)

Lo más leído

- [Frases prohibidas que imposibilitan el lenguaje saludable](#)
- [Los valores para el deporte son los valores para la vida](#)
- [Estira en el trabajo y evita los dolores de espalda](#)
- [Frases prohibidas que imposibilitan el lenguaje saludable \(vol. 2\)](#)
- [El mejor momento de una fruta para comérsela](#)

- [f](#)
- [t](#)
- [c](#)