

ESTRÉS LABORAL (PARTE II)

Efectos y costes del estrés.

El estrés es producto del fracaso del individuo en su intento de buscar un ajuste con la realidad, de adaptarse al entorno, de tener un mínimo control sobre sí mismo y sobre lo que le rodea. En una situación de estrés se produce una reacción que se caracteriza por la presencia de un estado de tensión excesivo, en el que se mezcla un cansancio físico y psíquico y que, dependiendo del nivel que alcance esta tensión puede llevar al individuo al agotamiento.

Existe unanimidad para atribuir al estrés la responsabilidad de una gran cantidad de trastornos psicológicos y fisiológicos. Episodios depresivos o brotes esquizofrénicos, disfunciones sexuales, problemas de sueño, hipertensión, alteraciones del sistema inmunológico, úlceras, arritmias, etc., lo que conlleva un deterioro del rendimiento del laboral y la pérdida de bienestar personal.

Estos problemas y muchos más parecen facilitarse o, incluso, ser producto directo del estrés.

Efectos y costes del estrés

- **Efectos subjetivos:** Ansiedad, depresión, fatiga, frustración, sentimientos de culpa, vergüenza, irritabilidad, tristeza, baja autoestima, nerviosismo, soledad.
- **Efectos cognitivos:** Incapacidad para tomar decisiones, incapacidad para concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica, bloqueos mentales.
- **Efectos sobre la salud:** Asma, diarreas, mareos y desvanecimientos, trastornos coronarios, trastornos gástricos, cefaleas y migrañas, insomnio, neurosis, pérdida del interés sexual.
- **Efectos conductuales:** Predisposición a accidentes, comer en exceso, falta de apetito, beber y fumar en exceso, excitabilidad, conductas impulsivas, alteraciones en el habla, incapacidad para descansar, temblores.
- **Efectos fisiológicos:** Aumento del nivel de azúcar en sangre, aumento del ritmo cardiaco, aumento de la presión arterial, sequedad de boca, sudoración intensa, dificultad para respirar, nudo en la garganta, periodos de calor y frío, adormecimiento y hormigueos.

- **Efectos en las organizaciones:** Absentismo, relaciones laborales pobres, mala productividad, altas tasas de accidentes, mal clima en la organización, falta de satisfacción con el desempeño del trabajo.

Según datos de la Agencia Europea para la Salud y la Higiene en el trabajo, 40 millones de trabajadores europeos (el 28%) padecen estrés. La misma agencia calcula el coste socioeconómico de esta dolencia, solo en el ámbito laboral, en 20.000 millones de euros. La directora de la Agencia Europea, Chistina Roberts, con sede en Bilbao, asegura que el estrés está en el origen de la cuarta parte de las bajas laborales de más de dos semanas de todos los problemas de salud relacionados con el trabajo. Es de destacar que en España en el año 2002 se vendieron 35 millones de cajas de ansiolíticos al menos con receta médica.

Prevención e intervención sobre el estrés

- Acción e intervención sobre la organización del trabajo
 - Determinación clara de las tareas o del rol de cada trabajador, huyendo de la ambigüedad y de la confusión.
 - El diseño del puesto de trabajo debe hacerse de manera que las exigencias de las tareas se correspondan con las capacidades del trabajador.
 - La imposición de ritmos de trabajo necesita el conocimiento de las cualidades del trabajador, de su formación y adiestramiento.
 - Evitar las jornadas excesivas.
 - Cuidar que las relaciones entre compañeros y entre superiores y subordinados sean fluidas y respetuosas.
 - En la organización del trabajo hay que tener en cuenta la personalidad de cada trabajador, la edad y la formación.
 - Participación de los interesados en la adopción de cambios en la organización del trabajo por razones de salud laboral.
 - Adoptar un estilo de mando democrático y participativo.
 - Evitar conflictos de competencia e intereses.
- Acción e intervención sobre la persona
 - Apoyo social: El apoyo social se presenta como un antídoto frente a situaciones estresantes; es un factor reductor o amortiguador del estrés. Como efectos positivos del apoyo social se indican los siguientes:
 - ✓ Los factores estresantes y psicológicos se atenúan a través de unas buenas relaciones internas y externas a la empresa.

- ✓ La adaptación a las exigencias del trabajo se hace más suave y ligera con el apoyo del superior, de los compañeros y de la familia y amigos.
 - ✓ Un trato afectuoso y comprensivo del superior incidirá favorablemente en la reducción de las consecuencias del estrés.
 - ✓ Un apoyo de los compañeros da al trabajador más seguridad y más capacidad de adaptación.
- Técnicas preventivas de carácter fisiológico: Así como la reacción del organismo frente al estrés tiene un componente fisiológico, también la fisiología puede ayudar a las personas a afrontar una situación de estrés, de manera que se reduzcan sus efectos negativos sobre la salud. Desde un punto de vista de las condiciones de trabajo, es evidente que la prevención debe ir encaminada a evitar que se den situaciones que puedan provocar estrés; pero, a veces, ocurre que estas circunstancias no pueden cambiarse o que una situación no estresante, desde un punto de vista objetivo, es vivida por alguna persona como una amenaza. Es cuando está especialmente indicado el uso de este tipo de técnicas.
- Estas técnicas enseñan a controlar los efectos fisiológicos del estrés, a fin de disminuir la sintomatología que se percibe como negativa y desagradable y que, en consecuencia, crean ansiedad. Las técnicas más conocidas son:
- ✓ Técnicas de relajación (Jacobson, Shultz). Actualmente son las más utilizadas en el mundo occidental. Parten del principio de que es incompatible estar relajado y tenso a la vez. Se basa en la relajación muscular.
 - ✓ Técnicas de relajación mediante la respiración.
 - ✓ Técnicas de relajación mediante la imaginación y el pensamiento.

Las personas que se dedican a la prevención deberían identificar aquellos factores del ambiente laboral que provocan respuestas de estrés y de ansiedad para evitar la desadaptación y los efectos negativos sobre la salud del trabajador.

Bibliografía consultada.

INSHT, Manual para la prevención (CISS), Psicología y salud (editorial Dykinson), Diario "El País"