



LOS PROBLEMAS LABORALES DESBORDAN A LOS ESPAÑOLES

Locos por el trabajo

Los conflictos laborales se esconden tras un **altísimo porcentaje de los problemas psicológicos**. Mientras el paro se alza como una tragedia de estos tiempos, tener trabajo se configura, paradójicamente, como una oculta penitencia para millones de españoles

POR SARA CAMPELO
FOTO VÍCTOR LERENA

MADRID. En la mayoría de los trastornos psicológicos de nuestros días subyacen los problemas relacionados con el trabajo, sean o no éstos el motivo declarado de la visita al profesional. Así lo determina un macroinforme elaborado por el gabinete Álava Reyes realizado con la muestra más fiable: sus propia y nutrida agenda de pacientes (más de mil quinientos).

«Los resultados nos dejaron perplejos, un porcentaje altísimo de las ansiedades, depresiones, adicciones y conflictos de pareja que habíamos empezado a tratar en consulta habían derivado en terapia de temas laborales», explica la psicóloga María Jesús Álava.

El 54% de los diagnósticos de desorientación vital tienen su origen en problemas generados en el ámbito laboral, un porcentaje que alcanza el 45% para las ansiedades y el 35% de las depresiones, 42% en el caso de ellas. Y es que, según los datos, las mujeres son sensiblemente más vulnerables. En su caso, el trabajo está en la cepa de un 75% de las adicciones, el 36% de las fo-

bias, un 30% de las terapias de pareja y el 20% de los trastornos alimentarios.

Siete de cada diez pacientes que acuden al psicólogo son mujeres. «Lo que no significa que para ellas sea más fácil ir a consulta —aclarla Álava—; de hecho, cuando una mujer llega lo hace abatida, al límite, desbordada».

Aunque el trabajo es el motivo de la primera consulta en el doble de hombres que de mujeres, la realidad acaba siendo bien distinta. «La mujeres son más sensibles a asuntos sentimentales, pero en cuanto empezamos a tratarlas observamos cómo la falta de conciliación y el estrés están en la raíz o son agravantes del problema», explica Álava, autora del libro de psicología más vendido en España, «La inutilidad del sufrimiento».

«Muchos españoles sufren angustia y estrés laboral, que en muchos casos conducen al absentismo, del que somos líderes europeos, debido a las dificultades que tienen para conciliar el trabajo con su vida personal», explica Ignacio Buqueras, presidente de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles.

Sin políticas de familia

Trabajo, matrimonio e hijos forman parte de un cóctel explosivo que, en un país sin po-

líticas de familia, estallan en la cara de millones de ciudadanos. «La vida es más difícil para los matrimonios con hijos pequeños. Nada está organizado para favorecerles: ni los horarios laborales, ni las jornadas partidas, ni el ritmo de muchos centros escolares: ser madre o padre en la sociedad hoy es más complicado que nunca», advierte el sociólogo Julio Iglesias de Ussel, autor del informe «Matrimonios y parejas jóvenes» de la Fundación SM. Según este estudio, el 37% de los hombres y el 45% de las mujeres españolas consideran muy importante compartir las tareas domésticas; sin embargo entre parejas jóvenes casadas, de

«La vida es más difícil para los matrimonios con hijos pequeños. Nada está organizado para favorecerles»

De psicólogo a entrenador laboral

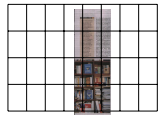
S. C. MADRID. En un primer momento, la crisis nos llevó al diván del psiquiatra buscando consuelo a una situación que se nos escapaba de las manos. Ahora, una vez que el país ha tocado fondo y los españoles le han visto la cara a la recesión, el ciudadano se planta ante la adversidad. «Se han incrementado los casos de pacientes que nos piden ayuda para conservar su trabajo —explica la psicóloga María Jesús Álava Reyes—, que quieren potenciar sus cualidades para rendir más, sacar lo mejor de sí mismos y luchar por su puesto en unos tiempos como los actuales».

De hombro sobre el que llorar a entrenador en el ámbito laboral. El psicólogo juega en la actualidad un decisivo papel en tiempos de dificultades económicas.

«Tenemos a muchos directivos de media edad que, debido a la incertidumbre laboral, quieren volver a empezar creando empresas y negocios y que nos piden que les ayudemos a saber cuáles son sus puntos fuertes de cara a esta nueva faceta emprendedora». De hecho ya se proyectan talleres especiales orientados a encontrar en la inteligencia emocional un aliado clave para poder mejorar nuestro currículum.



La psicóloga María Jesús Álava Reyes, en su consulta madrileña



Condenadas a elegir

El nacimiento de los hijos sigue implicando, para bastantes mujeres, el abandono del mercado de trabajo, la reducción de la jornada laboral y un condicionante importante para su progreso profesional. Según el informe «Matrimonios y parejas jóvenes», un 15% de las mujeres casadas ha dejado de trabajar definitivamente después de dar a luz, mientras que un 37% reconoce haberlo interrumpido. «Es una lástima que una mujer tenga que dejar el trabajo para poder atender a su familia. El exceso de horas de trabajo y la falta de flexibilidad de las jornadas suponen una barrera para ellas», se lamenta Ignacio Buqueras.

17 a 39 años, la proporción de mujeres que se hacen cargo siempre de las labores de la casa aumenta con los años de convivencia. «La mujer tiene la percepción de que le han vendido la moto —zanja María Jesús Álava—; cuando llegan a la oficina, muchas ya han desarrollado una jornada completa en casa, luego trabajan al ritmo de sus compañeros y, a la salida, de nuevo a por los niños, los recados y la cena. Alcanzan la noche sabiendo que no podrán descansar lo suficiente».

Entre los jóvenes, los problemas por el reparto de tareas genera muchas más fricciones que en otras generaciones. «Eso pasa porque tienen menor resistencia a la frustración», explica Álava. Julio Iglesias, por su parte, dice que «en España, los jóvenes están muy bien cuidados por sus padres, con más confort que el obtenido al inicio de sus propias trayectorias».

