







## aliviar el estrés

El exceso de estrés relacionado con la actividad laboral es uno de los grandes males contemporáneos. Sobrecarga de trabajo, empleos que no se corresponden con nuestra preparación, desempleo... José María Martínez Selva, catedrático de Psicobiología en la Universidad de Murcia, nos muestra cuáles son sus causas y cómo podemos, hasta cierto punto, evitarlo.

**M**édicos y personal sanitario de Urgencias, bomberos, profesores de secundaria, controladores aéreos... Algunas profesiones parecen comportar un componente de estrés mayor que otras. Y, sin embargo, desde un oficinista a un dependiente, un arquitecto o un ilustrador, todos podemos ser, en un momento u otro, víctimas del estrés laboral. “Desde luego, hay profesiones más estresantes que otras –constata José María Martínez Selva, catedrático de Psicobiología–, pero en casi todas se pueden dar, sea de forma incidental o crónica, condiciones de estrés. Por ejemplo, un aumento brusco de la carga de trabajo, tener que realizar muchas actividades en poco tiempo y la existencia de fechas tope o de periodos de más actividad son circunstancias que afectan a profesiones distintas.” El estrés laboral también puede ser consecuencia de que el trabajo no se corresponda con nuestra forma de ser. “Alguien a quien no le guste el contacto con la gente, difícilmente podrá trabajar bien como comercial o en un departamento de atención al cliente. Se estresará con facilidad”, ejemplifica Martínez Selva.

### TENER UNA VISIÓN MÁS POSITIVA DEL ENTORNO LABORAL PUEDE AYUDARNOS A REDUCIR EL ESTRÉS

#### LA ACTITUD NO SIEMPRE ES SUFICIENTE

El estrés depende, en gran medida, de la valoración que hagamos de las situaciones que vivimos. Por ello, intentar tener una visión más positiva de nuestro entorno laboral puede ayudarnos a reducirlo en gran medida. “Sentimos las cosas en función de la información que tenemos y de cómo valoramos las situaciones –expone Martínez Selva–. Tomarlo todo a mal o atribuir malas intenciones a los demás complica mucho el trabajo, hace más fácil que uno se enfade y lleva a que realizar las tareas cotidianas se haga más cuesta arriba que de costumbre.”

Pero, matiza catedrático de Psicobiología, eso no significa que si estamos estrasados en el trabajo, un cambio de actitud sea siempre suficiente para hacer desaparecer el estrés. “A veces no basta con poner mucho de nuestra parte. Uno no es responsable de todo lo que le ocurre. En estos momentos de crisis y precariedad laboral, muchas personas se ven obligadas a aceptar trabajos en condiciones penosas, precarias o mal remuneradas. Esto es probable que genere estrés en el trabajo. El tomar las cosas bien ayuda mucho, pero no es la solución en todos los casos.”



|                               |                             |                                 |                                                                                     |
|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PSYCHOLOGIES</b><br>España | Tirada: <b>300.000</b>      | Sección: -                      |  |
|                               | Difusión: <b>300.000</b>    | Espacio (Cm_2): <b>523</b>      |                                                                                     |
| Nacional                      | Audiencia: <b>1.050.000</b> | Ocupación (%): <b>100%</b>      | Imagen: <b>Si</b>                                                                   |
| Femenina                      | <b>01/04/2012</b>           | Valor (€): <b>9.000,00</b>      |                                                                                     |
| Mensual                       |                             | Valor Pág. (€): <b>9.000,00</b> |                                                                                     |
|                               |                             | Página: <b>60</b>               |                                                                                     |

## dossier

### El síndrome de *burnout*

Hace unos años empezamos a oír a hablar de él, el síndrome de *burnout* (quemado), una imagen muy gráfica para representar el haber llegado al punto de no retorno en el trabajo. "Es la sensación de que puede contigo, de que te ha dejado de gustar o motivar lo que antes hacías con gusto –explica el catedrático José María Martínez Selva-. La tarea más sencilla se convierte en muy complicada, cada día se vuelve cuesta arriba y uno se irrita con facilidad en el trabajo, y lo extiende a la familia y a los allegados. Un malestar que pasa factura con facilidad al cuerpo y se manifiesta con trastornos psicósomáticos como el insomnio, la fatiga

crónica y los problemas de alimentación o de otro tipo." Curiosamente, el *burnout*, explica el especialista, se da especialmente en personas que han amado su trabajo. "Puede aparecer en numerosas ocupaciones, pero sobre todo en las vocacionales, donde uno se entrega a tope y, con el paso del tiempo, se carga más y más de tareas y le cuesta más desconectar. Una persona que ame su trabajo corre el peligro de centrar su vida sólo en esa faceta. Al final, pueden faltar compensaciones, ya que es difícil que el trabajo devuelva todo lo que se le ha dado, y la persona se encuentra vacía, sin ganas de seguir adelante y odiando lo que antes le gustaba."



#### EXPERIENCIA Y PREPARACIÓN

Confiar en nuestros recursos como trabajadores es una buena manera de hacer frente a las situaciones susceptibles de generar estrés laboral –demandas inesperadas, contratiempos, nuevos retos...-. "Cuanto más confíe uno en sus capacidades estará menos expuesto a sufrir estrés en el puesto de trabajo." Aunque, apunta, también podemos dudar de nuestras capacidades a pesar de nuestra preparación, una fuente de estrés que podemos corregir aprendiendo a confiar en nuestros recursos. "Es importante creerse el papel que uno desempeña y apoyarse en los éxitos pasados para salir adelante. No saber hacer algo tiene una parte positiva: puede ser un incentivo para aprender algo nuevo y enriquecer el bagaje profesional."

#### EL ESTRÉS DE NO TENER TRABAJO

Sentir que nuestra aportación es prescindible, anodina, puede ser también una fuente de estrés. "Hay un estrés por aburrimiento –corroborra Martínez Selva-. Cierta nivel de tensión es bueno porque nos da energía. Superar los retos es una fuente de satisfacción. Tan malo es trabajar en exceso como no tener nada que hacer." Algo que conocen bien aquellos que buscan trabajo. "El desempleo provoca un malestar inmenso, sensación de inutilidad y depresión. Además de proporcionar dinero, el trabajo cumple muchas funciones, pues organiza temporalmente nuestras actividades, contribuye a la sensación de ser útil y de pertenecer a un grupo social, es una forma de construir la propia vida, de crear y mantener relaciones con los demás." La crudeza de la actual crisis económica no sólo ha hecho aumentar de forma alarmante la tasa de desempleo, sino también, nos recuerda Martínez Selva, que cada vez sean más los que se ven obligados a desempeñar trabajos muy por debajo de su preparación. Algo que, explica, no sólo supone desaprovechar el talento y las habilidades de muchas personas, sino que, además, "a nivel individual, es un drama personal, ya que genera una sensación de haber perdido años de vida y también de desesperanza".

#### CONTROLAR EL PERFECCIONISMO

"Mi problema es que me exijo muchísimo a mí misma. No es tanto que mis superiores me digan que todo tiene que salir a la perfección, es más bien que yo no soy capaz de dejar que las cosas sean simplemente 'correctas', aunque sepa que, con los medios de los que disponemos, eso suponga tener

**"ALGUNAS PERSONAS  
POSEEN UNA GRAN  
AUTOEXIGENCIA, Y  
ACABAN AÑADIENDO  
MÁS ESTRÉS AL QUE  
YA PROVOCAN LAS  
CIRCUNSTANCIAS  
EXTERNAS"**





## aliviar el estrés

que trabajar más de lo que me toca y acabe estando siempre estresada en el trabajo”, nos cuenta Andrea, diseñadora gráfica de 34 años. Como expone Martínez Selva: “Querer hacer las cosas bien y amar tu trabajo no es malo, pero algunas personas poseen una gran autoexigencia, y acaban añadiendo más estrés al que ya provocan las circunstancias externas”. El entorno laboral, con sus exigencias y demandas imprevistas, es ya propicio para generar estrés. “Si la persona encima complica más aún el trabajo cargándose con más tareas, queriendo hacerlo todo más deprisa o con un nivel de calidad por encima de lo razonable, está aumentando los problemas.” Como nos recuerda el especialista en psicobiología: “En la base del estrés hay un desequilibrio entre las demandas del medio y lo que uno puede hacer. Estas personas, en vez de equilibrar la balanza, contribuyen a desequilibrarla”.

### APRENDER A DESCONECTAR

Además de controlar nuestro afán perfeccionista, hay otras cosas que podemos hacer para aliviar el estrés laboral. “Los primeros consejos serían reducir, en lo posible, la carga de trabajo y desconectar –señala Martínez Selva–. Es decir, utilizar el tiempo libre para actividades de ocio activo, pasarlo bien con la familia y los amigos, el deporte o las aficiones que le hagan a uno olvidar el trabajo.” En definitiva, “conseguir que el tiempo libre sea auténtico tiempo de descanso y de disfrute”. Cuando tenemos problemas para lograr esa desconexión mental podemos optar también, indica el catedrático, por practicar técnicas de relajación, yoga o meditación. Si sentimos que el estrés afecta ya a nuestra salud física o mental, lo más recomendable es siempre acudir a un profesional.

### PROYECTARSE A LARGO PLAZO

La difícil situación económica que atravesamos ha supuesto que para la mayoría sea mucho más difícil, si no imposible, renunciar a un empleo, aunque las condiciones laborales sean adversas o se aleje de nuestras aspiraciones. “Pero –apunta Martínez Selva– lo que sí se puede hacer, y siempre con un plan a largo plazo, es diseñar y desarrollar en lo posible una carrera profesional que le vaya abriendo a uno caminos y oportunidades diferentes en la vida para cuando no pueda más. Los contactos personales y redes sociales reales o virtuales, la formación continua... En un momento determinado, estas actuaciones proporcionarán más opciones para cambiar y mejorar la situación personal.”



## PARA LEER



**Estrés laboral.**  
José María  
Martínez Selva.  
Pearson, 2004.  
240 págs. 23 €

NÚRIA BERLANGA