

|                                                       |                                                                                          |                                                                                                                                                             |                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Diario de Navarra</b><br>Navarra General<br>Diaria | Tirada: <b>87.908</b><br>Difusión: <b>76.248</b><br>(O.J.D)<br>Audiencia: <b>266.868</b> | Sección: -<br>Espacio (Cm_2): <b>457</b><br>Ocupación (%): <b>49%</b><br>Valor (€): <b>1.657,60</b><br>Valor Pág. (€): <b>3.350,00</b><br>Página: <b>49</b> | <br>Imagen: <b>No</b> |
|                                                       | <b>20/10/2013</b>                                                                        |                                                                                                                                                             |                                                                                                          |

# La incertidumbre aumenta el estrés laboral

*Cerca del 26% de los españoles padecen estrés en su puesto de trabajo*

Según datos de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) una de cada cuatro bajas está relacionada con el estrés. Para muchos psicólogos esto se debe a la incertidumbre que genera entre los trabajadores la difícil situación económica actual.

Todos los tipos de estrés tienen una relación directa con la incapacidad de prever qué va a suceder y con la pérdida del control por parte de la persona.

Cuando una persona tiene la percepción de que no controla la situación, es mucho más fácil que padezca de estrés y, sobre todo, de las respuestas de ansiedad que están vinculadas con esta patología.

En el momento actual, donde resulta especialmente difícil prever nada en cualquier contexto y menos aún en el laboral, donde los trabajadores se encuentran con que la mayor parte de las empresas están reduciendo personal y el cambio que ha experimentado el marco legislativo ofrece menos estabilidad al empleado, el estrés laboral está a la orden del día.

## Fases del estrés

El estrés es una respuesta del organismo que tenía sentido desde el punto de vista evolutivo hace

tiempo, al principio de la evolución. El organismo desencadena la máxima energía posible para enfrentarse a una situación que considera dañina.

El problema es que este mecanismo está diseñado para responder a situaciones a corto plazo. Tiene una relación con el sistema neuroendocrino, fundamentalmente, en el que se producen una serie de hormonas que predisponen al cuerpo a actuar.

Lo que ocurre es que en la actualidad la mayor parte de los retos a los que nos vemos sometidos no son a corto plazo, sino a medio-largo plazo.

Ese estado de alerta solo se puede sobrellevar durante un tiempo determinado, en el momento en el que el cuerpo ya no es capaz de mantenerlo pasa a otra fase distinta, que denominamos fase de agotamiento. Si la fase de agotamiento se prolonga en el tiempo, la persona experimenta un estado parecido al de la indefensión, no es capaz de resolver las situaciones cotidianas del día a día, lo que puede acabar originándole depresiones, trastornos de ansiedad y, como consecuen-

cia, otras enfermedades.

## El estrés laboral en cifras

A nivel europeo se encuentran afectados por estrés laboral 40 millones de personas, lo que se traduce en un coste de 20.000 millones de euros, según datos de la AEEMT. Los expertos en la materia indican que a nivel europeo solo el 26 % de las empresas ha adoptado medidas para reducir la incidencia del estrés laboral, pero hasta el 79 % de los directivos está preocupado por las consecuencias. En España la cifra es ligeramente inferior al 26 %.

## La labor de los directivos

La labor de los directivos de las empresas es clave para reducir el estrés laboral. En la medida de lo posible, deberían intentar transmitir seguridad y optimismo a los trabajadores, especialmente en la situación actual. De lo contrario, los trabajadores vivirán en un estado de agotamiento, lo que mermará su productividad. También es importante explicar con transparencia a los trabajadores la situación económica de la empresa.



ARCHIVO  
El estado de alerta solo se puede sobrellevar durante un tiempo determinado, de lo contrario se entra en una fase de agotamiento.