

Causas del estrés laboral



El estrés, según todos los indicadores de salud y clima laboral, se está manifestando como la principal patología generadora de absentismo. Se le sitúa como la primera de las patologías emergentes en el mundo occidental. Hablar de estrés en genérico es muy ambiguo y si se trata del laboral, aún más. Tiene multitud de factores coadyuvantes que determinan, junto con la personalidad del individuo, el alcance y los efectos sobre la salud.

Se define convencionalmente como: "Una respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga". Así lo enunció, hace más de setenta años, Hans Selye. Ésta es una definición de compromiso, básica, simple. Desde entonces, se ha investigado mucho sobre el fenómeno. Psicólogos y médicos se encuentran habitualmente con pacientes que manifiestan sensaciones como: ansiedad, desasosiego, inquietud, nerviosismo, excitación, impotencia, tensión, angustia, tristeza, miedo, obsesión, etc. Todas ellas pueden ser la punta del iceberg del estrés. Tirando del hilo, estos profesionales pueden llegar a observar alteraciones de la conducta o funcionales que no tienen otra explicación que una inadaptación a un requerimiento externo: Estrés.

En cada uno de los entornos vitales existen diversas circunstancias que lo generan:

Entorno personal:

Rasgos de personalidad: inseguridad, baja autoestima, impaciencia, fuerte tendencia a la competitividad, personalidad hostil y agresiva, hipocondría, meticulosidad y perfeccionismo, pesimismo, ansiedad, autoexigencia, introversión.
Experiencias personales.
Problemas frecuentes de salud.
Situación económica habitualmente difícil.
Menstruación o menopausia.
Necesidad permanente de modificar hábitos.
Frustraciones e insatisfacciones.
Necesidad de dedicarse a terceros en detrimento de uno mismo (hijos, pareja, padres, etc.)

Entorno familiar:

Relaciones de pareja insatisfactorias.
Problemas de salud de algún miembro de la familia.
Problemas de adaptación, conducta y/o salud de los hijos.
Ambiente físico familiar alterado.

Entorno social:

Condiciones ambientales en la ubicación de la vivienda (ruido, tráfico, industria, etc.)
Condiciones sociales en la ubicación de la vivienda (delincuencia, tráfico y consumo de drogas, terrorismo, etc.)
Funcionamiento de los servicios públicos, como transporte, asistencia sanitaria, educación, servicios sociales, etc.
Funcionamiento de las Administraciones Públicas.
Problemas con o de los amigos.
Exceso de normas y/o imposiciones legales.
Responsabilidades sociales, sindicales, ...
Procesos judiciales.

Entorno laboral:

Estrés de la competitividad: empresarios, directivos, ...
Estrés de la creatividad: escritores, artistas, investigadores, ...
Estrés de la responsabilidad: médicos, controladores aéreos, ...
Estrés relacional: En trabajadores con contacto directo y continuado con personal, profesores, enfermeros, atención al público, ...
Estrés de la prisa: periodistas, ...
Estrés de la expectativa: servidores del orden, ...
Estrés del miedo: mineros, centrales nucleares, ...
Estrés del aburrimiento: propio de los trabajos monótonos.

La suma de todas las circunstancias expuestas en los diferentes ámbitos del individuo, junto con la personalidad del afectado, determinarán el grado de afectación y la necesidad de recurrir a un especialista.

