



## Cómo zafar del estrés laboral

La rutina, la acumulación de tareas y el exceso de presiones suelen conducir a los integrantes de las empresas argentinas a situaciones de máxima tensión nerviosa -o al llamado estrés laboral-. Las exigencias superlativas y los nuevos desafíos, propios de un país que empieza a salir de una profunda crisis, aportan lo suyo, afectando la calidad del servicio de las compañías y la salud de sus integrantes. Sin embargo, los expertos aseguran que con algunos cuidados claves es posible mantener el equilibrio físico y psíquico, aún en tiempos de gran convulsión. Pasen y vean.

Depresión, fatigas, caída del sistema inmunológico, hipertensión y hasta males cardíacos son algunas de las consecuencias más frecuentes del llamado estrés laboral. Sucede que, cuando los niveles de exigencias superan los límites deseables, cuando las tareas se multiplican y las responsabilidades se tornan excesivas, no sólo se comienza a perder la excelencia que puede ofrecer cada empleado, sino que además corre riesgo la salud mental y física del trabajador, sin distinción de cargos ni jerarquías.

“Toda transformación supone cambios. Cuando una empresa se fusiona con otra, o cuando afronta un crecimiento muy violento, hay un costo que muchas veces recae sobre su personal, que debe adaptarse a las nuevas circunstancias”, señala **Nora Fusillo**, consultora para el desarrollo del potencial humano y la excelencia empresarial.

El estrés no puede ser considerado una enfermedad, sino una respuesta, tanto física como mental, a las adaptaciones y ajustes que debe hacer la persona ante diversos acontecimientos vitales.

En el hombre existe un eje de comunicación constituido por el hipotálamo, la hipófisis y las glándulas suprarrenales que gobiernan las reacciones orgánicas del cuerpo. “Ante situaciones traumáticas o estresantes, este eje se dispara, aumentando la producción de dos sustancias principales: una hormona que se llama cortisona y otra que se denomina adrenalina o noradrenalina, que es un neurotransmisor. El aumento abrupto de su producción hacia el torrente sanguíneo puede traer problemas serios en el corto y en el largo plazo”, señala el doctor **Alberto Intebi**, especialista en neuroendocrinología.

Estas hormonas son las responsables de las múltiples reacciones que atentan contra nuestra salud. Pueden elevar abruptamente la presión arterial o la frecuencia cardíaca, y en casos crónicos es posible que se produzcan afecciones coronarias más severas, aumento de azúcar y colesterol en sangre o descalcificación de los huesos. El exceso de cortisona puede acarrear trastornos del sueño y de la memoria, y cambios de ánimo o de humor (como depresión o violencia).

También puede verse afectado el sistema nervioso autónomo, que regula una serie de funciones automáticas, desde la respiración hasta el funcionamiento de los intestinos. "Por ello existen innumerables cuadros ligados al estrés –agrega Alberto Intebi-: las gastritis, las úlceras, los trastornos intestinales (ya sea la diarrea, o por el contrario, la constipación), o el colon irritable son algunos de ellos. Otras reacciones comunes aparecen a nivel dermatológico, como la psoriasis, el vitiligo o la calvicie".

### **Soluciones al interior de las empresas**

Cada empresa y su staff de empleados tiene una particularidad sobre la que se debe trabajar para lograr consensos a la hora de realizar actividades personales y grupales que permitan lograr un reencuentro armónico con las tareas. "Nuestro grupo de trabajo propone actividades de reflexión para que cada empleado se conecte mejor con su intuición y logre relajarse en los momentos en que tiene que tomar decisiones. Uno debe desarrollar las capacidades innatas que posee y potenciarlas" comenta Nora Fusillo.

Un trabajo básico es el que se realiza en torno al pensamiento creativo, arma fundamental para resolver con imaginación los posibles conflictos. Otro ítem importante es el manejo de la inteligencia emocional: "Entender y comprender qué es lo que está pasando detrás de cada emoción es vital para ir a la causa y atravesarla; esto es lo que produce el verdadero crecimiento" afirma Fusillo.

Sea como fuere, es imposible encontrar en el empleo un sentido de realización y de satisfacción si previamente no se alcanza un estado de plena armonía con el motor de nuestra existencia: la salud corporal.

Para ello es importante dar prioridad a dos actividades básicas: el sueño y la alimentación. Debe permitirse al cuerpo un reposo reparador de al menos ocho horas diarias. Hay que privilegiar la ingesta de frutas y verduras, dejando de lado las comidas ricas en grasas. El consumo de bebidas alcohólicas, el café y el cigarrillo deben ser suprimidos o

reducidos al mínimo.

“Cuando un cuerpo está estresado genera una química que es nociva para el organismo. Entonces debemos realizar actividades que permitan al cuerpo contrarrestar esa carga, generando una química que actúe como protectora” dice el doctor Intebi.

Por ello se aconseja desarrollar una actividad física durante al menos tres sesiones semanales de media hora de duración. Caminar, nadar o trotar son hábitos reparadores para el equilibrio corporal. Terapias de respiración y de yoga, por último, pueden ser buenos complementos para alcanzar una buena relajación interior.