

**SONDEO DE GRM REVELA QUE LAS COMPAÑÍAS HACEN POCO POR PREVENIR EL ESTRÉS LABORAL, PESE A QUE ESTE REDUCE LAS PERSPECTIVAS DE ÉXITO EN UN MERCADO CADA VEZ MÁS COMPETITIVO.**

# Ejecutivos admiten que sus empresas no tienen programas antiestrés

**MÁS DEL 50% DE LOS ENTREVISTADOS DIJO QUE CONOCE A ALGUIEN QUE DEJÓ DE TRABAJAR PORQUE NO SOPORTÓ EL ESTRÉS LABORAL.**

Mientras habla por celular busca datos en su computadora y de reojo mira las noticias en la televisión. Casi oculto por una inmensa ruma de papeles aún sin procesar, maldice los minutos perdidos en la visita al médico. Llegó al consultorio porque no soportaba la sequedad en los labios, seguramente causada por el cambio de clima. El doctor sonríe al escuchar el prematuro diagnóstico, y aclara que los labios cuarteados son una señal de estrés.

En general, aún existe un 17% de ejecutivos que no reconoce los síntomas que produce el estrés, según la encuesta sobre salud laboral aplicada por la empresa GRM a 200 trabajadores que ocupan altos cargos.

Los que señalan que sí saben cuándo están enfrentando un cuadro de estrés asociado al clima laboral, mencionan que este tiene origen, principalmente, en el mal ambiente laboral, en el trabajo bajo presión y en la mala relación con el jefe inmediato.

Sin embargo, el 32% respondió que no sabe cómo combatir este mal, lo que agrava el problema, pues termina conviviendo con él hasta que desencadena un mal más grave.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés laboral como "la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación".

Combatir ese mal, puntualiza la OMS, contribuye a un mejor funcionamiento de las empresas, pues "un

**CIFRAS**

**10%** DE LOS ENCUESTADOS dijo que el mobiliario poco confortable de sus oficinas le causa estrés.

**21%** ADMITIÓ que influye negativamente la exigencia de estar siempre capacitado para resolver problemas rápidamente y con efectividad.

**42%** RECURRE a técnicas psicológicas como la meditación para desestresarse.

**9%** DIJO que las conversaciones con la familia le ayudan a quitarse el estrés adquirido en la empresa.

**4%** UTILIZA el buen humor como una herramienta para combatir el estrés.

trabajador estresado suele ser más enfermizo, estar poco motivado, ser menos productivo y tener menos seguridad laboral", mientras que la entidad "suele tener peores perspectivas de éxito en un mercado competitivo".

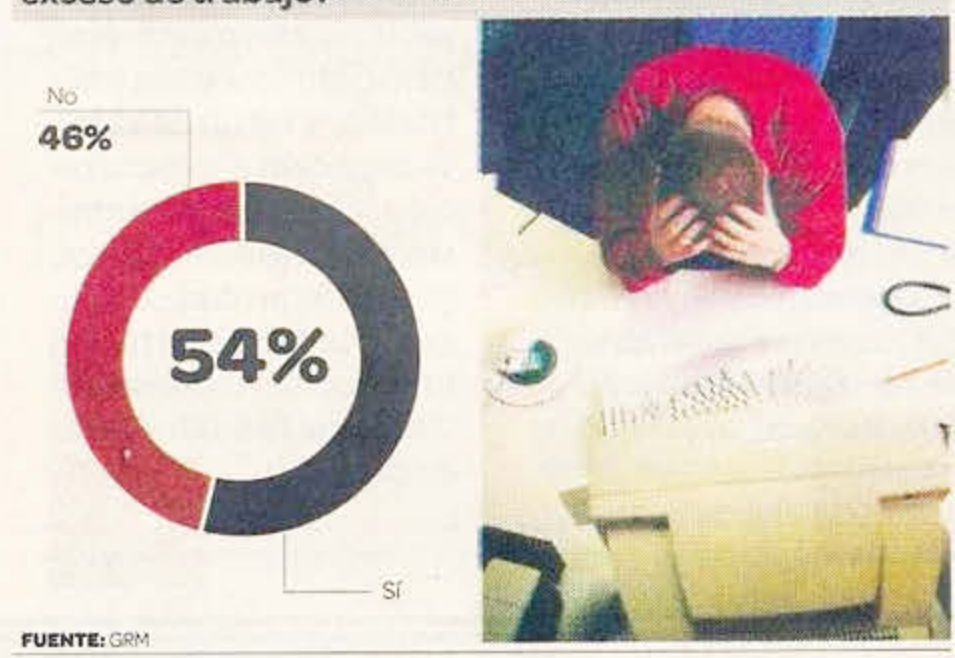
No obstante esta advertencia, las empresas están haciendo muy poco para enfrentarlo con efectividad.

El 92% de los encuestados asegura que sus empresas no tienen programas para prevenir o disminuir el estrés, y el 70% de los que dicen que sí, considera que no son efectivos.

**¿Conoce los síntomas que produce el estrés laboral?**



**¿Tiene la sensación de que permanentemente tiene exceso de trabajo?**



**“Los objetivos de las prácticas óptimas para gestionar el estrés son prevenir su aparición o en el caso de que los empleados ya lo estén sufriendo, impedir que perjudique gravemente su salud o el funcionamiento de la empresa”. (OMS)**

Debido a que no existe un plan organizado para evitar esta enfermedad, la mayoría opta por desarrollar actividades personales, principalmente físicas y de mejor relación personal.

Así, el 69% practica deportes, el 49% procura tener una buena relación con los compañeros de trabajo y el 27% negocia horas libres para descansar.

Sin embargo, para la OMS, "una buena gestión y una organización adecuada del trabajo son la mejor forma de prevenir el estrés".

**¿Cuáles diría que son las 3 principales causas del estrés en el ámbito laboral?**



**¿Sabe cómo combatir el estrés?**



**¿Cómo combate el estrés?**

