

## TRABAJO Y SALUD

# Estrategias contra el estrés laboral

Cuando el estrés deja de ser una respuesta saludable del organismo para convertirse en un problema, las empresas diseñan políticas para combatirlo.

---

La mitad de los trabajadores de la Argentina sufre de estrés, según una encuesta reciente realizada por la consultora Dale Carnegie a 200 directivos de RR.HH. El 43% de los consultados lo adjudica a que trabaja muchas horas; un 37%, a la "mala onda que hay en la oficina"; y el 20% restante, al "maltrato" de sus superiores.

Definido por la Organización Mundial de la Salud como "una epidemia mundial", el estrés laboral es un fenómeno creciente, cada vez más atendido por las empresas locales por sus consecuencias: **ausentismo, menor dedicación al trabajo y caída en la productividad**. La OMS también menciona el aumento de la tasa de accidentes y las demandas de empleados, la creciente cantidad de quejas de usuarios, y el deterioro de la imagen institucional.

"Como reacción física y mental ante una amenaza, el estrés es un fenómeno normal del organismo que nos permite adaptarnos a distintas circunstancias. Por eso, en un principio aumenta el rendimiento, pero hay un punto a partir del cual se transforma en *distress*. Es entonces que las personas comienzan a sentir **malestar emocional y físico, y su eficacia se reduce**", explica Daniel López Rosetti, presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés.

En el plano físico, el estrés laboral provoca desde dolor de cabeza, contracturas, nerviosismo y ansiedad, hasta ataques de pánico, fallas en la memoria, trastornos alimentarios o del sueño y depresión.

Para contrarrestarlo, López Rosetti recomienda "una **asignación adecuada y claramente definida de roles y responsabilidades**, para evitar la sobreexigencia y la superposición de tareas".

## A mover el esqueleto

Otro aspecto es el de la actividad física. "El estrés tiene un emergente físico claro vinculado con la liberación de adrenalina", explica, por lo que

son aconsejables los ejercicios aeróbicos.

Three Balance, una firma especializada en promover el bienestar de los empleados de grandes compañías, ofrece un **programa antiestrés y de salud** que abarca desde actividades físicas en el mismo lugar de trabajo, hasta la promoción de una alimentación saludable. Con un profesor, se realizan sesiones de 15 minutos de gimnasia laboral, masajes shiatzu, ejercicios de relajación y estiramiento sobre una pelota gigante (*stretchball*).

Microsoft es una de las empresas que implementó un programa que incluye fútbol, yoga y aparatos en el gimnasio que montaron en la empresa. "Detectamos que el balance entre vida laboral y personal no era el ideal, por lo que generamos actividades recreativas y deportivas para realizar antes de ingresar, en el almuerzo o al terminar la jornada", informa Celia Sifreddi, gerente de RR.HH. En horario de trabajo, los empleados pueden hacer *stretchball* o recibir masajes.

Cargill es otra empresa que también incorporó el **estiramiento con la pelota para reducir el estrés laboral**, en el marco de su política de salud corporativa.

"El temor era que resultara motivo de distracción o risa, pero hicimos una prueba piloto dentro del área de Sistemas, y de 20 empleados iniciales, ya son 60 los que se suben a la pelota", cuenta Rafael Bartolomé, coordinador de Beneficios del Centro de Servicios Compartidos de RR.HH.

En Electronic Data Systems (EDS) lanzaron este año un Programa de Bienestar destinado a **promover el equilibrio entre el trabajo y la calidad de vida** de su personal. "Quisimos que los empleados tomen conciencia de la importancia de tener buenos hábitos alimenticios y de cuidado de la salud, a través del ejercicio físico", explica Guillermo Willi, director de RR.HH. para la Argentina y Chile.

**Mariel Fitz Patrick. ESPECIAL PARA CLARIN**

**FUENTE: Diario Clarín, 7 Enero 2006**

**Publicado por [www.CHENTAICHI.com.ar](http://www.CHENTAICHI.com.ar), sección "TaiChi in Company"**