

# ¿Cuanto estrés podemos soportar? Los trabajadores, al límite por la crisis

Los veinticinco suicidios en 20 meses en France Telecom ponen a las empresas en alerta

Los empleados temen que los responsabilicen de la situación de la compañía o que los despidan

**María Domínguez**

MADRID. ¿Qué ocurre en la cabeza de una persona para que decida quitarse la vida por problemas laborales? Los 25 suicidios en 20 meses en France Telecom -el último, el pasado jueves- han convertido a esta empresa en la protagonista de una noticia preocupante. El Gobierno francés ha anunciado que obligará a las compañías de más de 1.000 empleados a poner en marcha unos planes antiestrés que, visto lo visto, llegan tarde.

Los sindicatos dicen que los trabajadores se sienten perdidos al ver que las empresas no encuentran el camino hacia un modelo sostenible. La muerte del último suicida, un ingeniero que ya estaba de baja por enfermedad, se ha vinculado al nivel de estrés que soportaba.

A algunas personas, la crisis las ha enviado al paro; a otras les supone ir a la oficina pensando que cada día puede ser el último. Otras se han quedado sin los bonus que sustentaban su nivel de vida y muchas han tenido que asumir nuevas tareas por el mismo sueldo.

## "Ya no controlo mi vida"

Ahora bien ¿qué se le pasa por la cabeza a un directivo angustiado y qué parte de culpa tienen las empresas en que se plantee acabar con su vida? Julia Vidal, psicóloga especializada en ansiedad y estrés y directora del centro Área Humana, en Madrid, ha tratado a trabajadores que sufrían estrés laboral debido a la crisis: "Entre otros factores, son personas que dejan de percibir que tienen un control sobre su vida. Anticipan lo que van a perder y no se ven a sí mismos con los recursos suficientes para aguantar la situación; se deprimen y puede aparecer la idea de suicidarse".

A la consulta de Vidal acuden personas aquejadas por distintos problemas: "Algunos de ellos están sometidos a una fuerte presión porque la crisis ha cambiado las formas de trabajo; conozco a economistas de entidades financieras a los que han encargado tareas comerciales que no habían desempeñado antes. Como esa no es su especialidad, se sienten

inseguros". A ello se suma que dado que en estas fechas es difícil obtener buenos resultados, tampoco son felicitados por sus logros. La palmita en la espalda, que puede insuflar mucha moral al empleado, está de capa caída.

También es habitual que las empresas "generen una gran tensión en sus trabajadores, haciendo responsables del mal funcionamiento de la compañía. Ejercen una presión directa sobre ellos a través de correos electrónicos para que sean más productivos, insistiendo en que lo que hacen no es suficiente. Incluso estar un minuto extra en la máquina de café acaba siendo imposible porque les hacen sentirse culpables".

**Muchas personas se obsesionan con lo que pueden perder si les echan y no se ven capaces de aguantarlo**

Pero la clave definitiva quizá sea el miedo a perder el trabajo, del que prácticamente nadie se libra ya. Según señala Guido Stein, profesor de Dirección de Personas en IESE: "Mucha gente vuelve a su casa cada día pensando: Quizá me despidan mañana. El estrés aumenta cuando uno piensa en todos sus pasivos: la hipoteca, los gastos familiares, el coche... Ahora mismo no hay nadie que no esté inquieto, y el miedo crece de forma exponencial".

## Maltrato profesional

Elisa Sánchez, psicóloga especializada que imparte cursos para prevenir el estrés en las empresas, relata alguno de los casos que conoce: "Hace poco, una mujer me comentaba que en su empresa los despidos se producían con nocturnidad y ale-



vosía. En su caso, ocurrió a última hora de la tarde de un viernes. Le pidieron que devolviera el portátil y el móvil y al volver a su mesa se vio sola; ni siquiera pudo despedirse de sus compañeros porque allí no había nadie. El hacerlo de esta forma da muy mala imagen y genera una sensación muy negativa, sobre todo en momentos difíciles".

Guido Stein conoce casos similares: "Estos dos últimos años he sabido de directivos cuyos despidos fueron totalmente imprevisibles. Como, por ejemplo, el ex director de operaciones de una compañía que había registrado unos crecimientos bestiales en los últimos años. El presidente le consideraba un ejemplo a seguir. Se le premiaba personalmente y en su retribución. Un mes después de recibir halagos por su labor fue despedido por el mismo presidente que, sin mirarle a los ojos, le pidió que devolviera su teléfono y las llaves del coche de empresa. Las razones que esgrimió para cesarlo no tenían nada que ver con su ámbito de responsabilidad". En otras ocasiones, los despidos son ajustes de cuentas encubiertos: algunas compañías aprovechan para reestructurar la plantilla a su gusto con el argumento de que hay que reducir costes.

## Formando a "bulldogs"

¿Se debe el estrés laboral a la forma en que las empresas tratan a sus empleados desde que son veinteañeros? Según Diego Vicente, profesor de Comportamiento Organizacional de IE Business School, sí: "El modelo de crecimiento habitual, basado en la ambición, puede ser nocivo. La ambición no tiene por qué ser negativa, te hace crecer; pero no hay que confundir la ambición propia con la del vecino ni dejarse llevar por la envidia".

Elisa Sánchez señala que el estrés es "la manera en que uno reacciona ante ciertas demandas. Pueden ser autoexigencias o demandas externas". Cada persona es diferente:

## Al detalle

### ¿ENFERMEDAD PROFESIONAL O NO?

Según la psicóloga Elisa Sánchez, uno de los obstáculos para que las empresas tomen las medidas necesarias para evitar el estrés laboral en sus trabajadores es que en España este problema no se considera una enfermedad profesional, algo que sí ocurre en otros países europeos. Sin embargo, en varias sentencias, el Tribunal Supremo ha considerado accidente laboral un infarto sufrido por un trabajador como consecuencia de su estrés laboral, según señala Ana M. Pérez Castillo, abogada responsable de Relaciones Institucionales de Sagardoy.

"Ante un mismo jefe y unos horarios similares unos se estresan más, otros menos y otros nada en absoluto. Existen personalidades con patología de ansiedad. Hay amas de casa que sufren estrés y cirujanos que no lo padecen".

"Poca gente pide bajas laborales por estrés. Van al médico cuando ya les ha generado una úlcera, un problema cardíaco o ataques de ansiedad", señala la psicóloga. A Israel Montero, director del área de deportes del Grupo V, con cuatro revistas de tirada nacional a su cargo, el estrés le ataca la espalda, lo que le hizo recorrer un médico tras otro hasta que le dijeron que la causa era más bien psicológica.

Su empresa ha combatido la crisis con el lanzamiento de nuevos productos, con lo que la carga de trabajo se ha incrementado. Para evitar el estrés en los empleados, él vota por la transparencia: "Hago de paraguas entre la presidencia y los redactores, pero además, cuando han surgido problemas se les ha explicado".