

# Estrés: la importancia de la prevención

Lic. Tomás Kelly  
Psicólogo

Estrés, una palabra a la orden del día, es la problemática actual que mucho da para hablar. Para empezar, se trata de un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye en buena medida a la supervivencia, a un adecuado rendimiento y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida. Lo que se convierte en negativo es la continua exposición, en forma incontrolable, a la experiencia estresante. Es por eso que los teóricos dividen el estrés en positivo (eustrés) y negativo (distrés). En aquel que genera la preparación, estimulación y activación adecuada, lo cual permite a las personas lograr resultados satisfactorios; y aquel que se refiere a situaciones y experiencias desagradables con consecuencias negativas para la salud y el bienestar psicológico. Las enfermedades originadas por estrés o enfermedades de adaptación, no son el resultado directo de algún agente externo; son consecuencia del intento imperfecto de nuestro cuerpo por hacer frente a la amenaza planteada por uno o más agentes externos. Es por eso que se debe estar preparado. En el presente artículo busco enfatizar la implementación de la prevención en el área laboral; la hegemonía del eustrés por sobre el distrés.

Si nos ubicamos en un puesto de trabajo, observaremos que tanto las presiones como las posibilidades de crecer y satisfacer las propias necesidades, son los principales motores a la hora del desempeño. La clave en este punto es tener, y saber utilizar, las herramientas necesarias para mantenerse equilibrado, activo y productivo. Se trata de variables personales y/o ambientales que refuerzan el bienestar psicofísico y las defensas del sujeto ante las situaciones de desajuste. La prevención es el mejor camino hacia la obtención de éstas. Prevenir es actuar doblemente y con mayor eficacia; es adelantarse a los hechos; es ahorrarse el gasto que implica curar. La prevención primaria es un objetivo primordial ya que las acciones eficaces han demostrado éxito económico en las empresas, al mejorar el estado de ánimo y el bienestar de los trabajadores disminuyendo las enfermedades, reduciendo el ausentismo, elevando la productividad y mejorando sustancialmente el desempeño y la calidad del trabajo.

Ante la crisis económica que se vive actualmente en el mundo, sumándole en Argentina la problemática del campo, la inseguridad, las elecciones legislativas, la inflación, la inestabilidad; los líderes empresariales deben sacar a relucir sus mejores virtudes en el manejo de los recursos humanos, de tal manera que las ansiedades y angustias que el presente genera, puedan ser estabilizadas. Frente a los peligros que impone la crisis, los líderes deben forjar oportunidades, llevar a cabo pequeñas acciones que produzcan grandes efectos. Desde la salud, tanto física como psíquica, algunas medidas de prevención pueden ser: reducir al máximo las situaciones generadoras de situaciones tensionales; pretender metas y responsabilidades claras y realistas; procurar la participación de los empleados en las decisiones; facilitar los recursos suficientes para llevar a cabo la labor; transmitir seguridad y proyección de trabajo; establecer un ambiente propicio y armónico mediante mejoras físicas, ergonómicas, de higiene y seguridad del entorno laboral.

Hacer calidad de vida laboral conlleva una concepción de vida y del hombre que se

refleja en una serie de políticas cuyo protagonista es el hombre. Recordemos que el factor primario de una empresa es su gente, pues es ella quien la lleva adelante.