

STRESS. DIRECTIVOS Y CUADROS INTERMEDIOS

Los directivos españoles ocupan **el sexto puesto mundial** en el ranking del estrés (segundo en Europa tras Grecia). Mientras que los países del norte de Europa, como Dinamarca, Finlandia y Suecia, ocupan los últimos lugares de la clasificación, en los del sur se viven cada vez mayores cuotas de estrés. Justo lo contrario de lo que los estereotipos culturales suelen afirmar.

- ◆ **Un 65% de los directivos españoles encuestados confiesa que su estrés ha aumentado** el último año, mientras que sólo un 4% se encuentra más relajado.
- ◆ Los cinco países que nos preceden en el estudio International Business Report, de Grant Thornton, que son China, México, Turquía, Vietnam y Grecia, tienen situaciones socioeconómicas muy distinta a la nuestra con la excepción griega. En ellos se trabaja a un ritmo muy elevado y los directivos apenas tienen una semana de descanso anualmente. La presión más que por mantener indicadores económicos es por sobrevivir.

En España **los problemas aparecen porque existe una percepción muy magnificada de la crisis**, que aumenta la incertidumbre. Como existen factores internos y externos que ejercen mucha presión, quienes toman las decisiones tienen cada vez mayores dificultades para gestionar y planificar el día a día.

Un 47% de los encuestados señalaron como causa del estrés la **situación económica** y un 25% **la carga de trabajo** que soportan a diario. Un 14% señalan **la preocupación por el futuro** del patrimonio personal y un 11% **los conflictos personales en el trabajo** como motivos de su tensión extrema. Factores como los **recortes de plantilla** (5%) **o la conciliación de la vida laboral y familiar** (1%) apenas fueron citados como motivos.

El estrés aparece cuando se percibe que las capacidades personales están por debajo de las demandas (reales o imaginadas) que el entorno realiza. Esto sucede en las crisis. Los directivos se

preguntan si van a estar a la altura de esa presión ya que afrontan retos poco tangibles y de gran incertidumbre.

Sin embargo buena parte de los problemas de ansiedad y estrés proceden de una reacción inadecuada al entorno. Muchos directivos creen que tienen que saberlo y dar respuesta a todo. La solución a su ansiedad es contemplar que todos tenemos capacidades y limitaciones que hay que encajar unas con otras. **Hay que saber decir no a la acumulación de tareas.**

Esta situación de estrés está extendida en toda la empresa. **Quienes sufren una carga más intensa son los mandos intermedios** y aunque no tienen la carga de máxima responsabilidad lo pasan mal porque les exigen de uno y otro lado. Se consideran simples ejecutores de intenciones con las que, a veces, no están de acuerdo. Esto les provoca la sensación continua de estar “quemados”.

Las causas del estrés más habituales (según el Observatorio de los Riesgos Psicosociales de UGT) son la excesiva rotación de tareas; un trabajo monótono, deficiente nivel de ajuste entre la capacidad de una persona y el puesto en la empresa, carga o ritmo de trabajo inadecuados, mal diseño de las funciones, cambios en la organización del trabajo y expectativas profesionales incumplidas.

Antes el sistema social acreditaba con un título determinadas capacidades y el sistema de relaciones laborales defendía un puesto y un salario con base en dicho título. **Hoy la empresa demanda habilidades personales, competencias que son más difíciles de medir, pero no evalúa los riesgos psicosociales.**

En todo caso, ya sea porque tomamos decisiones en entornos complejos, o porque interiorizamos contradicciones del mundo laboral, percibimos que hemos de hacer frente a retos poco tangibles. Y eso, en tanto hace que la incertidumbre aumente, provoca un elevado malestar y un notable incremento del estrés.