

— Salud en el trabajo

# Tratamientos antiestrés en la empresa

Montse San Agustín  
msanagustin@negocio.com

Los tratamientos antiestrés interactuados con empresas son muy demandados últimamente. Con ellos se asegura que el entorno para el trabajador sea el más adecuado y pueda recuperarse de su trastorno. "Últimamente hemos trabajado mucho para evitar el *burn-out* (síndrome del quemado) con colectivos que trabajan en asistencia personal a enfermos", comenta el doctor Enric Armengol, director médico del centro ABB de Mataró, "y no es muy recomendable atender a personas necesitadas sufriendo esta patología". El estrés de este tipo acostumbra a presentarse en profesiones con mucha responsabilidad. Personas que se ocupan de los demás como cuidadores, enfermeras o maestros pueden desarrollar mucho estrés, con síntomas de agotamiento emocional, físico y mental.

Los cuidados se desarrollan en la unidades de psicología, psiquiatría y psicoterapia de los centros especializados. "En nuestro caso -explica Armengol-, lo más importante es ayudar a las personas a meta-

bolizar y reducir el agobio". Para conseguirlo, lo primero es situar el problema y eliminarlo si se puede. Esto a veces es imposible porque no se puede abandonar un trabajo o huir de una situación. Así que "después de localizar el problema, ayudamos con técnicas psicológicas a que el paciente pueda reducir el estrés", añade.

Según la última encuesta del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales sobre Calidad de Vida en el Trabajo, hay una media nacional de 5,6 sobre 10 de estrés en el sector laboral nacional. Los niveles más bajos se dan en Extremadura, País Vasco y Aragón y los más altos los sufren los navarros, madrileños y catalanes. Los trastornos de estrés son uno de los motivos de baja laboral.

## Tratamientos

Las estrategias de los tratamientos incluyen varios aspectos, como la definición de los mecanismos de valoración del esfuerzo, situar el problema y habilitar instrumentos que sean eficaces y adaptados a cada caso. "Se facilitan herramientas para aprender a sa-

car la emoción del problema", afirma el doctor Armengol, "que serán diferentes según la tipología de cada persona, de su estilo vital, si sufre de baja autoestima o de cual es su situación en el trabajo".

Los talleres vivenciales son de expresión de emociones, de diferentes técnicas como la clásica de Jacobson, y visualizaciones.

Todas están dirigidas a superar la trampa psicológica globalizadora, llamada así por la sensación de que al fallar en algo determinado se fracasa en todo. Los trabajos se hacen en forma de módulos de cuatro sesiones de grupo o indivi-

duales. En algunos casos será necesario acompañarlos con un tratamiento psicofarmacológico sintomático de la ansiedad o depresión generadas.

