

## **"Confiesa tus miedos a los compañeros de trabajo, será más fácil"**

Magazine La Vanguardia 30/09/2007

### ***Ramona García-Macià***

La patología laboral es mucho más extensa de lo que el ciudadano de a pie cree. Los afectados por sus dolencias se han multiplicado en las dos últimas décadas, y han aparecido algunas enfermedades nuevas. Pero con la vuelta al trabajo, es en temporada de otoño cuando se desatan o agudizan especialmente algunos síntomas clásicos, viejos conocidos como el síndrome posvacacional o el estrés. La doctora Ramona García-Macià es médica especialista en medicina del trabajo. Psicoterapeuta, máster en Ergonomía y Psicología Aplicada, técnica en seguridad industrial y auditora de prevención. Ocupa el cargo de responsable del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, es psicoterapeuta de Health & Heal... y lidera la comisión de investigación de riesgos psicosociales de la Societat Catalana de Seguretat i Medicina del Treball, de la que ha sido presidenta.

### **Oiga, su currículum también estresa.**

Cuando yo empecé la carrera lo único que se investigaba era el riesgo industrial, productos tóxicos en fábricas, patologías de los químicos y efectos de la nocturnidad laboral. ¡En veinte años la especialidad ha dado un vuelco! Con las nuevas tecnologías se ha abierto todo un mundo nuevo de enfermedades laborales.

### **¿Qué es el síndrome posvacacional (SPV)?**

Es un trastorno de adaptación. Lo observamos en personas que vuelven al trabajo, pero también en otras que viven una situación biológica de "ruptura". Algo que les quiebra. Un cambio de trabajo o una pérdida. Síntomas: estás cansado, buscas el mínimo esfuerzo y sientes molestias en tus órganos más débiles. Cada persona tiene su órgano diana, a menudo el estómago o la cabeza. Dolor muscular, trastorno digestivo, vértigo. El cuerpo somatiza la angustia. Ninguno de estos síntomas es gravísimo, pero acaba generando más consumo de fármacos y más visitas al médico. Este síndrome se parece mucho al jet lag. Al romper con las normas de todo el año te descolocas. Porque la rutina equilibra.

### **No me diga.**

Sí, sí. Nos quejamos de ella, pero es así: la rutina nos proporciona el ritmo hormonal y bioquímico adecuado. Seguir normas horarias en dosis adecuadas

nos tranquiliza. Uno va a trabajar y sabe que a las diez ocurren unas cosas, hacia las doce otras... más o menos uno puede intuir por donde irá la jornada. Cuando uno puede prever tiene la sensación de poder y paz. Pero la improvisación inquieta.

### **Vuelves al trabajo y dejas de dormir.**

Quien tiene síndrome posvacacional (SPV) acostumbra a tener sueño de día e insomnio de noche. Cuanto más frustrado estás en el trabajo, más intentas huir, cambiar de hábitos, pero más te desequilibras. Para funcionar bien en el trabajo hay que dedicar un tiempo equitativo a cuatro secuencias: tiempo de actividad, de ejercicio, de contacto social y de concentración.

### **¿Existe un retrato robot de quienes sufren el síndrome posvacacional?**

La edad se centra alrededor de los 30 y los 45 años. Hombre o mujer, da igual. Una edad en la que ya llevas más de cinco años y menos de 25 trabajando y ya has cotizado en varias empresas.

### **¿Qué hacer?**

No te incorpores de golpe al trabajo. Recibirás un aluvión de información que te hundirá. Mentalmente, debes prepararte unos días antes y jamás decir aquello de “no voy a pensar en el trabajo hasta que suene el despertador el primer día” porque al levantarte sólo te dirás “tengo por delante once meses de trayectoria frustrante”.

### **¿Cuándo empieza a ser preocupante el SPV?**

Si continúa muy presente después de tres días. Eso significa que hay un problema más grave, un cuadro de ansiedad o una depresión. Si todo funciona bien, en 24 horas, con coletazos durante una semana, este síndrome debería resolverse. De todos modos, en la consulta lo que más encontramos son pacientes con problemas de relación interpersonal con compañeros o con clientes e imposibles conciliaciones laborales y familiares.

### **Hoy entras a la oficina y dices buenos días y a lo mejor ni te contestan.**

Nosotros a eso le llamamos despersonalización, un fenómeno en alarmante aumento. Ocurre porque muchas empresas aún están diseñadas con el patrón industrial. Colocan a una persona ante un ordenador y creen que ya han asegurado la mejor producción. Falso. Se olvidan de que al final de la maquinaria siempre hay alguien que tiene que tratar con clientes. Y eso exige un alto nivel humano.

### **¿Cómo reacciona el trabajador ante esta situación?**

El que sólo tiene la máquina delante cree que lo suyo no tiene interés. Se desmotiva. Empieza a notar que le aliena y elabora un discurso: “Bueno, yo trabajo porque con lo que gane podré hacer lo que realmente me gusta”. ¡Error! El trabajo no debería ser un instrumento sino un objetivo en sí mismo. Porque un producto siempre es mejor si quien lo trabaja lo ama en directo.

### **¿Y eso qué tiene que ver con el síndrome posvacacional?**

Un profesional sin alma no es un buen profesional. Un empresario debería intentar que el trabajador tuviera ganas de volver en septiembre.

### **¿Cómo puede conseguirlo?**

Dando autonomía al trabajador. Que piense que hoy el producto que se vende lleva envuelta a la propia persona que lo trabaja. Antes, si fabricabas bolígrafos, no podías dejar tu huella personal. Podías discutir con el de al lado o cantar: el bolígrafo salía igual. Hoy, en cambio, la mayoría de los trabajos refleja la marca de quien los labra. Si reincorporarte al trabajo no significa crecimiento personal, no lo tolerarás.

### **¿Qué es el ritmo circadiano?**

Un modelo fisiológico de funcionamiento de mente y cuerpo que se repite cada 24 horas. En ese espacio de tiempo los médicos podemos medir ritmos biológicos como el sueño. Al volver de vacaciones tenemos alterados la glucosa o el cortisol.

### **¿Quién se siente más estresado: el que manda o el que obedece?**

Se estresa más el que no controla.

### **Hay que saber dónde está uno.**

Si tienes mucha responsabilidad y quieres ser feliz, debes aprender a controlar tus recursos. Yo puedo trabajar en algo sencillo, archivar, por ejemplo, sin tomar decisiones, pero la presión de un montón de gente exigiéndome puede estresarme. También puedo ser un alto cargo, independiente, a quien el vacío ante una decisión da vértigo. Ya ve, depende del control, no del organigrama. Pero, en general, te quiebras antes si eres un alto cargo sin autonomía.

**Entonces, la mejor situación para la salud laboral es tener “responsabilidad con autonomía”.**

La mejor y la más productiva. Lo que agobia es el ritmo de trabajo, el número de informes o reuniones. Los médicos se estresan por el número de pacientes que tienen, no por los casos que plantea cada uno.

“Un buen jefe sabe manejar las tensiones y no reacciona agresivamente ante una amenaza. Tenemos que enseñar a los hijos a contener las emociones negativas”

**¿Mejor trabajar solo o en compañía?**

**¿Las enfermedades laborales específicas de cada profesión pueden llegar a ser evitables?**

**Cíteme otro factor de estrés determinante.**

**Usted ha estudiado mucho el tema horario.**

**¿Los hijos se contagian del estrés de los padres?**

**¿Por qué nos sentimos tan presionados?**

**También los niños viven el síndrome de vuelta a la escuela.**

**Usted insiste mucho en el "analfabetismo emocional".**

**Defíname un buen jefe.**

**¿Es mejor separar lo laboral de lo personal?**

**¿Llamadas domésticas, prohibidas?**

**Existe también el "enfermo de trabajo" que sueña con volver a su mesa de trabajo.**

**¿Qué profesiones tienen más riesgos psicológicos?**

Eso está muy estudiado. Los trabajos artísticos, por ejemplo, comportan mucha autonomía: tú decides tu horario, no tienes jefe, pero debes ser autodisciplinado. Y hay personas que no saben trabajar solas. El aislamiento puede doler mucho. Recuerde que ante el estrés siempre tendrá más recursos la persona que tenga el apoyo de sus compañeros porque sentirá que forma parte de una red que la protege. Se hizo un estudio en Marruecos con trabajadores de marroquinería. Su movimiento repetitivo manual, con el martillo pequeño, no les provocaba lesiones de tendones. El mismo trabajo, en las fábricas del resto de Europa, causaba lesiones en la muñeca. ¿Por qué? Pues porque el artesano deja de trabajar cuando quiere, no tiene horarios y se

autorregula. Trabajar en algo donde nunca ves el producto final. Ser una parte de la cadena, por ejemplo, y no detectar la utilidad inmediata de tu labor. Basta con mirar alrededor.

Los hombres dedican una media hora diaria a trabajar en cuestiones domésticas. Las mujeres, tres horas, más si tiene niños de menos de tres años. Esto tiene un coste afectivo real. Y, a la larga, un coste profesional. Muchas mujeres, cuando vuelven a casa, encuentran un escenario desolador. Por eso producen mejor si son más felices. Piense que sólo da estrés lo que rompe la armonía.

Clarísimo. Jamás como ahora se habían diagnosticado tantos síndromes de déficit de atención en niños. Muchos, ocultos tras procesos de inadaptación o fracaso escolar. Un niño, al volver del colegio, necesita alguien que le pregunte cómo ha ido. Si esa conversación la retrasas hasta las diez de la noche, se convierten en monosílabos.

Porque laboralmente nos exigen como nunca. Tenemos que dar respuestas brillantes, estar mágicos, impecables, creativos... Y la creatividad sólo surge cuando el cerebro tiene un espacio oxigenado. Los datos demuestran que los 15 primeros días de escuela los niños no rinden y, a veces, por las noches lo pasan mal. Como dicen sus madres, "hay que volver a socializarlos". Porque vuelven al redil.

Los especialistas todavía no nos explicamos cómo es que las empresas de servicios no tienen eso en cuenta. Están rodeados de analfabetos emocionales. Aunque tú seas muy brillante, si eres jefe debes tener psicología. El que sabe manejar bien las tensiones de un equipo. Y el que no reacciona agresivamente ante una amenaza. Esa es la gran apuesta.

Tenemos que enseñar a nuestros hijos a contener las emociones negativas. Creo que sí. Uno puede permitirse algunos anclajes mentales. Está bien que uno se ponga las fotos de sus hijos, ¡pero no que monte un altar! A mí me ayuda más, cuando estoy en el trabajo, concentrarme en él. Una llamada familiar me distorsiona. Busco la pausa para llamar, pero no dejo que me llamen a mí para pequeñas cosas en medio de una reunión. Eso, en el campo laboral, está muy estudiado: todas las interrupciones son estresantes. Por eso hay que apagar el móvil a menudo. Los ingleses les llaman "dependientes del trabajo". Es una adicción. Peligrosa, por cierto. Estas personas no saben salir de la rueda laboral, y eso les anula para la vida. Acaban con una desconexión absoluta con el mundo social. Creen que tienen éxito cuando, en realidad, están atrapados en un proceso de inseguridad. El trabajo es su excusa diaria ante amigos y familiares. Muy similar al proceso de dependencia tóxica. Son irritables, no tolerantes. La palma se la llevan los cuerpos policiales, las profesiones sanitarias y pedagógicas, y los periodistas también estáis en uno de los primeros puestos. Funcionarios de prisiones y asistentes sociales. Rasgo común: a menudo contactan con personas con problemas. Analizar

como se pueden prevenir es un objetivo prioritario de las sociedades científicas ([www.scsmt.org](http://www.scsmt.org)).

“El ‘burn-out’ sólo se produce si trabajas con personas. Porque lo que quema es la gestión de las emociones. Llega un momento en que te rompes”.

### **Los profesores son líderes en estrés.**

Las largas vacaciones del profesorado se inventaron precisamente por eso. Midiendo las cantidades de cortisol (el modo en que calculamos el estrés bioquímicamente) en su cuerpo se vio que los profesores, al llegar los meses de mayo y junio, estaban al límite. Había más bajas y trastornos somáticos. Se alteraban su presión arterial y su ritmo cardiaco. Una persona no hipertensa bajo estrés continuado acaba con taquicardias.

### **¿Más estrés en otoño?**

Eso es más mito social que realidad clínica. Sólo patologías como el trastorno maniaco-depresivo tienen evolución estacional. Los trastornos de ansiedad o el estrés aparecen sea con sol o con lluvia.

### **Ustedes resumen en cuatro la mayoría de los casos psicológico-laborales: mobbing, estrés, fatiga mental y “burn-out”. ¿Cuál de ellos ha aumentado en los últimos años?**

El estrés. Afecta al 25 por ciento de la población laboral. Una de cada cuatro personas, en Europa, según un estudio que se realizó con 17.000 trabajadores, sufre estrés. Se vio que el problema más habitual en trabajadores europeos era postural, musculoesquelético. El resto depende de la profesión que tengas. El “burn-out”, por ejemplo, sólo se produce si trabajas con personas. Porque lo que quema es la gestión de las emociones. Médicos que trabajan en oncología, por ejemplo. Los pacientes se te mueren y llega un momento en que te rompes. A veces le haces un pronóstico de un año de vida a un paciente y tienes que estar ahí, todos esos meses, viendo cómo se degrada, pero al pie del cañón.

### **Entonces el “burn-out” no es una forma de estrés crónico.**

No. Es más duro que te saturen las emociones que las motivaciones. Quedas despersonalizado, frío ante lo que le ocurre al paciente. Pero es que luego eso te pasa con tu marido. Como tu nivel de tolerancia de conflictos es tan alto porque te pasas el día con gente que se enfrenta a la muerte, lo demás de la vida te acaba pareciendo anecdótico. Todo te da igual. El estrés desaparece si tú desconectas del lugar de trabajo un tiempo. El “burn-out”, no.

## **¿Hasta dónde debe implicarse un médico con el paciente?**

Lo ideal es tener un profesional que te tutele cuando te “enganchas” a un paciente. Cuando yo empecé, nadie nos daba esta formación. Hablabas de tus pacientes –tentativas de suicidio, esquizofrenias– y parecían de tu familia. Acababas yendo tú al psicoanalista para poner fronteras.

## **A veces nos dan ustedes malas noticias mientras hablan con otro por el móvil.**

¡Eso es imperdonable! Recuerdo el texto de una doctora francesa que calculó el reparto de los minutos ideales que había que dedicar a cada tarea: para estar con el paciente, para acceder a la información, minutos para el familiar, minutos con el equipo de trabajo y para supervisión. ¡Y jamás mezclaba un espacio con otro! ¿Qué novedades hay en las bajas laborales? Ahora los trastornos mentales ocupan más del 70 por ciento de las bajas que nosotros llamamos largas, es decir, las de más de tres meses.

## **¿El trastorno rey es la ansiedad?**

Y la depresión. Los menos frecuentes, el 2 por ciento, son trastornos reactivos provocados por el duelo por un familiar o por la enfermedad de un hijo. Otra tipología cada vez más habitual es quien tiene problemas en el trabajo, riesgo psicosocial, inadecuación de recursos, conflictos interpersonales, situaciones de violencia o sobrecarga. Personas que no tienen bien ajustada su capacidad profesional a la labor que realizan.

## **Los antidepresivos, como aspirinas.**

Mire las estadísticas de los gastos farmacéuticos. Los antidepresivos son los segundos fármacos más recetados, ¡como antes el Termalgin! El proceso de duelo por la muerte de un ser querido dura dos años, pero ahora nadie quiere aguantarlo sin pastillas. ¿Qué ocurre? Que pones un parche, pero no cicatrizas. Antes, yo no tenía casos de mayores de 70 años con depresiones reactivas, sólo demencias. Ahora los ancianos están deprimidos.

## **¿Qué paciente le ha impresionado?**

Un directivo muy potente de una multinacional. Tenía 35 años, muchos recursos personales, preparación, empuje, capacidad de liderar, motivación... Por eso el estrés no pudo con él, pero sí que pudo el “burn-out”. Al llegar a un nivel salarial indescriptible, abandonó su trabajo. Este profesional gestionaba mal las emociones. Me impresionó ver a ese hombre, intelectualmente potentísimo, tan frágil



## ¿Cómo empezó?

Trastornos de digestión y ansiedad. Aún está en su segundo año sabático. No se puede ser tan rígido, ¡no pasa nada si no eres perfecto! Confiesa tus miedos a los compañeros de trabajo, será más fácil.