

¿Cómo gestiono el estrés en mi organización?

Autora: Sonia Montalvo Ávila - Psicóloga - Técnico Superior en PRL (IMQ Prevención)

La evaluación psicosocial, una oportunidad de cambio para las organizaciones

Pulso acelerado, dificultad para concentrarse, para conciliar el sueño... Quien más, quien menos ha sentido estrés en algún momento de su vida. Con frecuencia es el entorno laboral el principal factor desencadenante del mismo. En estos casos hablamos de "estrés laboral", que tiene innumerables consecuencias tanto físicas (trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, musculares, dermatológicos, etc.); como psíquicas (sensación de confusión, olvidos frecuentes, bloqueo mental...).

Pero el estrés en el trabajo va más allá y genera consecuencias que trascienden al propio individuo y que afectan a la organización. Me refiero al deterioro que puede ocasionar tanto en las relaciones interpersonales, como en el rendimiento y la productividad, llegando en algunos casos a la enfermedad, el absentismo laboral, el incremento de los accidentes o, incluso, la incapacidad laboral.

A pesar de estas consecuencias tan perjudiciales –y solo he citado algunas-, hoy en día existe una escasa sensibilización en las empresas al respecto. No cabe duda que en los últimos años hemos avanzado, pero nos queda mucho camino por recorrer para que los empleadores sean verdaderamente conscientes de los efectos negativos del estrés y de los beneficios que puede producir en la empresa "tomar cartas en el asunto", reconducirlo y gestionarlo correctamente con ayuda de profesionales.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales, de cuya entrada en vigor se cumplen ya dos décadas, recoge la obligación de evaluar todo tipo de riesgos, incluido el psicosocial. Y más allá de que la propia Ley obligue a ello, creo sinceramente que si los empleadores fueran conscientes de lo que una correcta evaluación psicosocial puede aportar a la organización, no lo percibirían como una obligación o incluso una "amenaza externa", sino como lo que es: una oportunidad de cambio y mejora que redunda, siempre, en beneficio de los trabajadores y de la propia empresa.

Cada organización, un mundo.

Del mismo modo que no hay dos personas iguales, no hay dos organizaciones iguales. De ahí la importancia que en **IMQ Prevención** damos a la realización de una correcta evaluación psicosocial elaborada, siempre, mediante un proceso de análisis y trabajo adaptado a cada organización que nos permitirá contar con una "fotografía" de la misma. Todo ello con el objetivo de evaluar el riesgo desde el origen porque, si la propia organización no funciona como debe, es a ella a la que debemos "curar" de urgencia y en primera instancia.

Otro aspecto fundamental en la evaluación psicosocial es la participación activa de trabajadores y empleadores. En **IMQ Prevención** acompañamos en todo momento a la empresa. No realizamos únicamente un diagnóstico de la situación, sino que vamos más allá guiándola -con la colaboración y participación de todas las partes-, hacia una serie de medidas correctoras para conseguir una organización más saludable y, en consecuencia, mejorar la salud de los trabajadores y sus gestores.

Para garantizar el éxito de la evaluación psicosocial existen, a mi juicio, dos factores determinantes:

- La sensibilización previa de todas las partes que integran la organización. Porque, del mismo modo que dos no pelean si uno no quiere, una organización no avanza si alguna de las partes no lo desea...
- Que los profesionales que le acompañen en el proceso se impliquen en trabajar codo con codo con la organización, con una participación activa, una información detallada y un feed-back constante.

En **IMQ Prevención** no concebimos otra manera de hacerlo.

Sonia Montalvo Ávila
Psicóloga - Técnico Superior en PRL
IMQ Prevención

