

## La salud mental en las empresas

Rafael Jiménez Moreno

Depresión, angustia y estrés se han convertido en palabras globales. Los venezolanos se han acostumbrado a leer numerosas crónicas rojas que revelan cómo las personas señaladas por la desgracia salen a trabajar o atender sus asuntos cotidianos, sin sospechar que nunca volverán al hogar. Minuto a minuto hombres y mujeres se batan en una desigual lucha contra toda clase de fuerzas, que se presentan en formas muy variadas: una autoestima tambaleante, un entorno hostil, un escollo imprevisto que atrasa los planes, un altisonante anuncio gubernamental. Al final del día, todos emprenden el retorno al espacio familiar. Bendecidos por la fortuna, la mayoría llega con vida. Pero eso no quiere decir que, en el trayecto, no se hayan convertido también en víctimas.

¿Quién ha llegado realmente a casa? ¿Es la misma persona que partió a primera hora? ¿No será acaso un ser distinto? ¿Qué clase de sujetos devuelve la sociedad contemporánea, con su denso entramado de relaciones personales y comerciales, a los hogares venezolanos? Son los mismos, pero también son diferentes. Sin duda, este tipo de contradicciones hace de la preservación de la salud mental uno de los principales desafíos para los encargados de las políticas públicas en el mundo actual.

En Europa se sienten con particular rudeza las secuelas del desasosiego. El alarmante número de 46 suicidios entre trabajadores de France Télécom, desde 2008, obligó a la Fiscalía de París a iniciar, el pasado junio, una exhaustiva investigación contra la directiva de la empresa estatal francesa. Los promotores de la acción legal pretenden, de este modo, poner coto a lo que consideran un «management del terror»: a partir de una estrategia de reestructuración de las instancias de

mando se planteó el despido de 22 mil empleados en tres años. Entre las muchas pruebas recopiladas por la Fiscalía se encuentra el caso de Stephanie X (se omite el apellido para proteger a los familiares), empleada de la firma Orange, operadora de Unetnet y telefonía móvil de France Télécom, que el 14 de septiembre de 2009 se lanzó al vacío

### La presión por no perder los escasos puestos de trabajo aún existentes induce a muchos empleados a incrementar sus horas de permanencia en la empresa

desde un cuarto piso, tras ser informada de la eliminación de su división funcional y la inminencia de su tercer traslado sucesivo a otro departamento.

En un informe publicado por la Agencia Francesa de Seguridad Sanitaria del Medioambiente y del Trabajo se dio a conocer que desde el año 2007 las «enfermedades profesionales» basadas en patologías psicológicas (depresión, ansiedad, estrés) se han convertido en la principal causa de consultas médicas de los trabajadores franceses. Tan preocupante situación motivó a Xavier Darcos, ministro del Trabajo, a presentar ante el parlamento francés una propuesta legislativa que obliga a las empresas con más de mil empleados a alcanzar acuerdos con los grupos sindicales, a objeto de reducir la incidencia de ansiedad y estrés en la clase trabajadora.

También en Europa, pero esta vez en España, la Sociedad de Medicina Familiar y Comunitaria denunció hace dos meses un incremento notable del número de pacientes con malestar psicológico derivado de la crisis económica y la recesión industrial. Como señala, a modo de resumen clínico, el psicólogo Francisco Rodríguez, profesor de neuropsicología de la Universidad Autónoma de Madrid («La crisis pasa factura al cuerpo», *El País*, 11 de julio de 2009):

«Dolores de cabeza, trastornos digestivos, dolores musculares y articulares, fatiga y agotamiento, inmunosupresión o baja de defensas y, por tanto, mayor vulnerabilidad a contraer cualquier enfermedad son algunos de los principales motivos de consulta en el plano somático u orgánico. En el orden mental, psicológico o emocional se observa, en

cambio, una exacerbación de las patologías en quienes ya las sufrían, especialmente en cuanto a cuadros de ansiedad, depresión y todo tipo de dependencias, así como la aparición de trastornos por primera vez».

La presión por no perder los escasos puestos de trabajo aún existentes induce a muchos empleados a incrementar sus horas de permanencia en la empresa. Ninguno desea encabezar la lista de candidatos al despido, por lo que no dudan en ser los primeros en llegar y los últimos en salir, y acudir a la oficina los fines de semana y días festivos. Un compromiso organizacional, que a ratos se confunde con instinto de supervivencia, genera una dinámica que, en un primer momento, pareciera incrementar la productividad de la empresa, en vista del redoblado esfuerzo del recurso humano.

Pero Mario del Libano, investigador de la Universidad Jaume I de Castellón, no se anima a secundar esta tesis («Adicción al trabajo: malo para ti y para tu empresa», *El País*, 9 de abril de 2010). Según Del Libano, en España, hasta hace poco, los adictos al trabajo eran gente muy solicitada por las empresas. Sin embargo, el ritmo que se imponen estos trabajadores es tan fuerte que, al final, no son capaces de cumplir



las metas. Estas personas acaban entonces por convertirse en un problema para las organizaciones; más aún, enrarecen el clima laboral. «Se trata de personas muy competitivas que fuerzan a sus colaboradores a seguir un ritmo muy elevado, que no saben delegar ni trabajar en equipo, por lo que cada vez se encuentran más aislados». Son, sin ellas saberlo, auténticas bombas de tiempo, porque experimentan un mayor riesgo de sufrir episodios de crisis cardiovascular, gastrointestinal, diabetes o estrés.

La adicción al trabajo en España es también respuesta a la angustia por perder el empleo, explicable por la profunda crisis económica que atraviesa ese país. En Venezuela, el desempleo se suma a la inseguridad de bienes y personas, la amenaza de expropiaciones, la falta de viviendas, el colapso del tránsito automotor, la violencia institucional y las complicaciones financieras asociadas con el régimen de control de divisas. Como consecuencia, el venezolano — en opinión del psiquiatra y profesor de la Universidad Central de Venezuela, Luis Madrid—, adicionalmente a los cuadros de ira, estrés, depresión y ansiedad, tiende a desarrollar tres tipos de respuestas disfuncionales ante los problemas externos: 1) paranoide («sospecho de quien se me acerca», «me quieren agredir»), 2) fóbico (miedo a los lugares abiertos, pánico a las aglomeraciones) y 3) psicopático («no respeto las normas», «incumplo los convenios»).

La recuperación de la salud mental requiere un proceso de distanciamiento psicológico, complementado con terapias de relajación física (yoga, masaje, ejercicios contra el sedentarismo) y la realización de actividades extralaborales como el deporte o una ocupación artística.

### Organización Mundial de la Salud (OMS) [who.int](http://who.int)

La OMS es la autoridad directiva y coordinadora de la acción sanitaria en

el sistema de las Naciones Unidas. Es responsable de ejercer una función de liderazgo en los asuntos sanitarios mundiales, configurar la agenda de las investigaciones en salud, establecer normas, articular opciones de política, prestar apoyo técnico a los países y vigilar las tendencias sanitarias mundiales. En la página de Internet de la OMS, el visitante encontrará un menú de fácil navegación, que le llevará a estadísticas regionales y mundiales, artículos de divulgación, campañas de prevención sanitaria, información científica actualizada y un amplio archivo de temas de salud.

### Academia Estadounidense sobre Comunicación en Salud [aachonline.org](http://aachonline.org)

David Caruso, autor del best seller *El directivo emocionalmente inteligente*, afirma que los gerentes exitosos son quienes saben reconocer las emociones básicas de sus grupos (alegría, enfado, tristeza, miedo, asombro), para gestionarlas y dirigirlos. En este complejo proceso, la capacidad para comunicar tanto calma como seguridad física y mental tiene una importancia fundamental. La página de la Academia Estadounidense sobre Comunicación en Salud (AACH, por sus siglas en inglés) ofrece un valioso conjunto de recomendaciones para conversar de un modo eficaz con personas afectadas por enfermedades profesionales, derivadas de patologías psicológicas tales como la ira, la ansiedad y la depresión (en sus fases leves). Cuenta también con una sección de contenidos técnicos para profesionales de la medicina y la psiquiatría con casos de estudios, encuestas, artículos académicos, cronogramas de eventos y publicaciones en archivos PDF.

### Latin Salud [latinsalud.com](http://latinsalud.com)

El mérito de los administradores de Latin Salud es haber diseñado una página sencilla, pero muy completa des-

de el punto de vista de su contenido. El cibernauta interesado en temas de salud conseguirá importantes datos y reportes sobre temas tan interesantes como: salud mental, nutrición, sexualidad, entrenamiento físico, enfermedades recurrentes, embarazo, cirugías, adicciones y terapias alternativas. Los materiales informativos son renovados constantemente, lo que hace de esta página una opción ideal para la visita y la consulta permanentes.

### Web de Psicología y Medicina [cepvi.com](http://cepvi.com)

No hay que dejarse engañar por el modesto diseño de esta página. Su principal fortaleza consiste en la información que pone a disposición de los interesados, a partir del enfoque holístico de la medicina psicosomática. Son recomendables las secciones relacionadas con psicología, medicina preventiva, medicina homeopática, autoestima, manejo del estrés, consejos básicos de salud y preguntas y respuestas.

### Comienzos saludables [comienzossaludables.com](http://comienzossaludables.com)

En la actualidad se exige a la mujer que desempeñe muchos papeles diferentes: profesional competente, esposa, ama de casa, amiga y amante. La carga se torna más pesada cuando se suma un embarazo. Resulta muy difícil que la tensión permanente de los ambientes laborales modernos no impacte negativamente los primeros meses de gestación. «Comienzos Saludables» es una iniciativa de la firma de productos homeopáticos Hyland's para asistir a las mujeres en estado de gravidez. La intención es facilitarles informaciones y recomendaciones sobre buena alimentación, hábitos apropiados de vida y salud mental, para evitar episodios de pérdida, miedos inoportunos o depresiones. ■

**Rafael Jiménez Moreno**  
Editor asistente de *Debates IESA*