



# Cuando baja la autoestima y crece el estrés

Los problemas de adaptación en el trabajo pueden terminar en trastornos psíquicos

TANIA JUANES *Madrid*

Un nivel de baja autoestima junto a un estrés elevado forman un peligroso coctel para el bienestar psíquico, tanto en el entorno laboral como en el ámbito personal. Dos problemas que frecuentemente van unidos y que además se retroalimentan. Su combinación produce trastornos psíquicos que a la larga se pueden trasladar a la salud física. Estas son algunas de las conclusiones obtenidas por el catedrático de psicología Simón L. Dolan a lo largo de su experiencia profesional, iniciada en la Clínica Mayo, en Minnesota, y que ha continuado en universidades de diversos países del mundo.

¿Pero cuándo se produce falta de autoestima? ¿Cuándo la inseguridad puede ser nefasta para la carrera profesional? Para Simón L. Dolan, cuando una persona duda continuamente de su capacidad o siente que no controla cómo afrontar su trabajo suele ser consecuencia de problemas desarrollados a lo largo de su vida. "Son dificultades debidas a circunstancias individuales, pero que se pueden agravar en un entorno laboral desfavorable. Se acumulan a lo largo de los años", añade. A continuación viene "el fracaso de adaptación y estrés en una espiral sin salida", destaca.

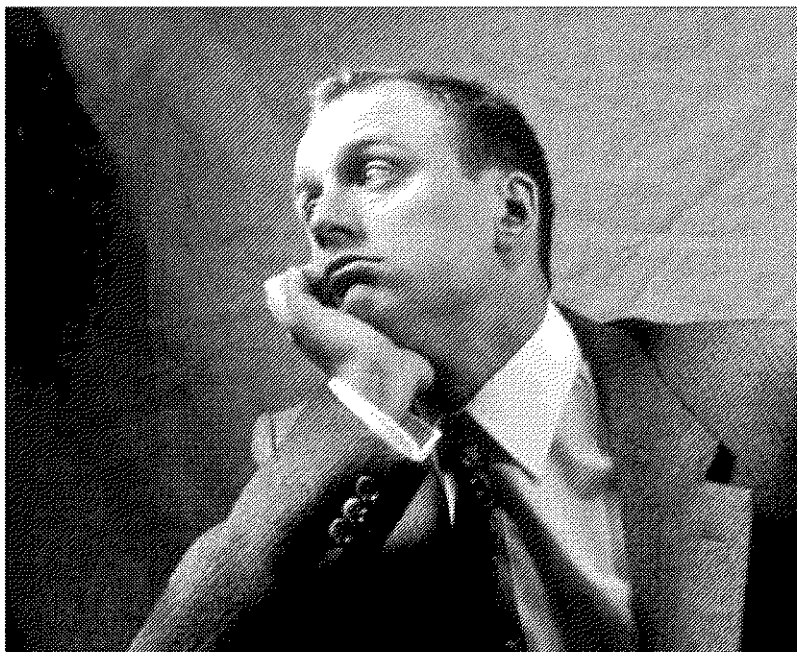
Estos aspectos de la vida laboral, que tan difícilmente se pueden separar de la personal, quedan reflejados en el libro *Autoestima, estrés y trabajo*, que Dolan ha escrito junto a Salvador García y Miriam Díez Piñol (Ed. MC Graw Hill). En esta obra intentan desarrollar las claves de la percepción que cada persona tiene de sí misma. Ésta no sólo impacta en los logros profesionales. La escasa valoración de uno mismo influye en el estrés y, por tanto, en el peor de los casos, en

el riesgo de padecer depresión. En el libro, los autores citan algunos de los teóricos clásicos de estas materias como Nathaniel Branden, autor del libro *El poder de la autoestima*, quien señala que en ella se vinculan los sentimientos de eficacia personal y de merecimiento. "Se trata de confiar en la capacidad de uno mismo para pensar, aprender, elegir y tomar decisiones correctas", subraya Branden.

También Salvador García, profesor de Psicología Social de la Universidad de Barcelona, cree que la autoconfianza tiene raíces profundas, que no es una cuestión puntual y que se va constituyendo a lo largo de la vida. Sin embargo, precisa "que el entorno laboral puede potenciar o inhibir ese sentimiento". Destaca que, en ocasiones, estos entornos parecen diseñados para que las personas no tengan ni desarrollen sentimientos positivos sobre ellas.

Cita otro aspecto que puede influir en los resultados que sobre la valía personal se recopilan en el mundo laboral. "Los sistemas de evaluación de los empleados no son excelentes, además tampoco hay tan buenos jefes, y menos que sepan reconocer las capacidades de las personas que con ellos trabajan", manifiesta. Como otros expertos en esta materia enfatiza lo negativos que pueden ser los resultados si este tema no se gestiona bien, entre ellos, el aumento del estrés.

Según la Agencia Europea de Higiene y Seguridad en el Trabajo, el trastorno relacionado con la falta de adaptación en el trabajo es un factor determinante de los problemas depresivos. Las estadísticas señalan que las alteraciones de salud más frecuentes entre los trabajadores de la Unión Europea son los dolores de espalda, el estrés, lo dolores de cuello y hombros y la fatiga general.



## Un aliado para conseguir los objetivos de las compañías

Además de la importancia para cada individuo, una adecuada autoestima de los empleados es una condición necesaria para cumplir los objetivos de una compañía o de cualquier otra organización, como destaca Salvador García. Ese sentimiento, aunque se forme a través de diversas vivencias, se puede hundir con una mala gestión de los recursos humanos. Por el contrario, cuando va bien es una de

las claves para la productividad creativa y para la capacidad de adaptación a los cambios. Además, según los expertos, reduce el absentismo laboral.

No obstante, el citado profesor de la Universidad de Barcelona aporta otras vías. Cree que para mantenerse bien con uno mismo, también en el trabajo, es importante disfrutar de la vida personal y tener, entre otros, intereses culturales.

**"Los sistemas de evaluación de los empleados no suelen ser buenos, además tampoco hay tantos jefes que sepan reconocer la valía de las personas que trabajan con ellos"**

Los autores de este libro precisan que aunque el riesgo de padecer estrés está muy relacionado con la personalidad, también son determinantes el tipo de empleo y las condiciones en las que éste se desarrolla, según se pone de manifiesto en los datos estadísticos. Así, los más expuestos al peligro son los empleados que tienen turnos cambiantes en su trabajo, los que se enfrentan a ritmos exigentes y los que tienen poco o escaso control sobre los procesos. Este último escenario sería el que podría reducir la autoestima como trabajador. Citan además como posible desencadenante de estos trastornos los cambios en las empresas.

## AUTOTEST

Los expertos no creen que sean fórmulas exactas, pero sí afirman que puede ser un buen sistema para detectar si una persona tiene problemas con la percepción de su valía. Se trata de los tests, como el que se incluye en el libro de Dolan, García y Díez Piñol, en el que entre las cuestiones que se plantean están las siguientes: ¿acepta de buen grado la crítica constructiva? ¿Los retos le representan una amenaza? o ¿Se alegra cuando otras personas consiguen sus objetivos? Pero los resultados negativos no se dan únicamente cuando lo que se refleja es una autoestima muy baja. Cuando es demasiado alta también puede tener consecuencias negativas.