



MANAGEMENT / RECURSOS HUMANOS

Uno de cada 100 directivos españoles está quemado

La fatiga crónica afecta cada vez a más ejecutivos de pymes

J. CARDONA
Madrid. El síndrome de fatiga crónica, también llamado gripe de los *yuppies*, se está disparando entre los ejecutivos jóvenes y, en especial, en las pequeñas y medianas empresas. Los síntomas son el cansancio constante e insuperable, dolores musculares, deterioro de la memoria y desánimo.

Según datos resultantes de un estudio realizado por la consultora de prevención de riesgos laborales Tecnipreven a 250 empresas del sector servicios y industriales de entre 10 y 500 trabajadores, la gripe del *yuppy* afecta al 1% de los directivos, el doble de los afectados por esta enfermedad en el conjunto de la población.

En España el cansancio crónico, una enfermedad ya catalogada por la Organización Mundial de la Salud, afecta aproximadamente al 0,5% de la población, más de 200.000 personas.

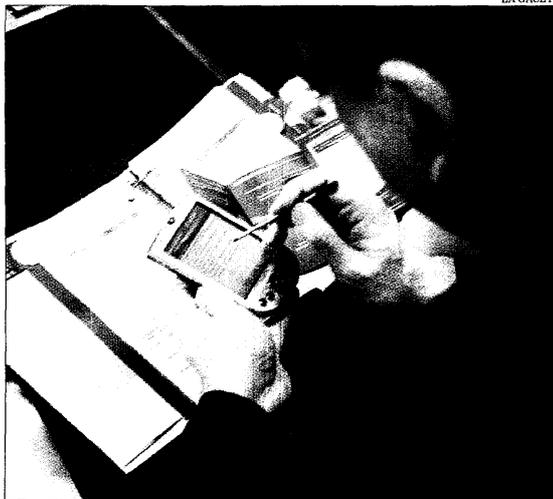
La gripe del *yuppy* se empieza a detectar básicamente entre los 29 y 35 años más en mujeres que en hombres. Pero el aumento en el número de hombres es más llamativo, sobre todo en los eje-

Este cansancio disminuye el 50% las capacidades profesionales

cutivos de pequeñas y medianas empresas. En los casos detectados entre directivos, la mitad afecta a gerentes o directores generales de empresas con menos de 50 trabajadores.

De los cuestionarios del estudio y las entrevistas personales realizadas se desprende que el directivo puede sufrir un estado de impotencia ante su trabajo, lo que provoca muchas consecuencias físicas y psicológicas, como consecuencia de "no organizarse y por tanto no poder hacer los deberes a tiempo, iniciando un proceso de angustia permanente, principal problema de los pequeños empresarios.

¡Que no te pese el traba-



La mitad de los directivos quemados son gerentes o directores generales de empresas con menos de 50 trabajadores.

jo! (Ediciones Gestión 2000) es un magnífico libro de la psicóloga Marisa Bosqued que trata precisamente de cómo combatir el estrés y la ansiedad en el ámbito laboral. Bosqued entra al fondo de conceptos como el *mobbing*, el estar quemado e, incluso, el *techoestrés* cada vez más difundido por la adición de los ejecutivos a tecnologías cada vez más extendidas, como la agenda Blackberry, entre otras.

Los expertos estiman que el 25% de todas las patologías conocidas tiene una base u origen psicósomático, es decir, están producidos por factores psicológicos como la ansiedad o la angustia. Detrás de los síntomas físicos se esconde la ten-

sión no exteriorizada, la preocupación y la angustia por algún problema no resuelto que supera el ámbito psicológico y se manifiesta a través de la enfermedad.

Las causas que originan esta enfermedad son desconocidas, pero hay algunos factores detonantes. Una característica básica es que se produce una fatiga extenuante e insuperable que no se soluciona con el descanso. A veces tarda mucho tiempo en ser diagnosticada y a menudo se confunde con otras enfermedades, entre ellas, la depresión. No está claro si se trata de una sola enfermedad o de varias y si tiene una sola causa o varias.

Se ha definido el sín-

drome "como un conjunto peculiar de síntomas inexplicados que provocan una reducción, al menos del 50% de la actividad y las personas en un periodo mínimo de seis meses". Según los científicos provoca una sensación de cansancio —que puede durar meses e incluso años— y síntomas similares a la gripe como fiebre y dolores de cabeza y musculares, diarreas y vómitos. Igualmente la enfermedad puede reducir la capacidad de concentración y causar pérdidas de memoria y sueño, confusión, irritabilidad y depresiones.

Los investigadores consideran que las personas viven situaciones confusas por las intensas y continuas presiones medioambientales, socioeconómicas y laborales que les conducen a la angustia y la inestabilidad emocional, y desembocan en el estrés.

En cualquier caso es mejor prevenir que curar. Y el cuidado de la salud y el conocimiento del lenguaje del cuerpo son dos de las claves para evitar tocar fondo en situaciones de mucho estrés. Esta es la base de otro magnífico libro (*Cuando quieres decir sí pero tu cuerpo dice no*, Liz Tucker), que acaba de publicar en España Urano.



¡Que no te pese el trabajo!
Cómo combatir el estrés
Marisa Bosqued.
Ed. Gestión 2000.
368 páginas.
24,85 euros.
ISBN: 84-7953-575-X



¡Que no te pese el trabajo!
Cómo combatir el estrés
Marisa Bosqued.
Ed. Gestión 2000.
368 páginas.
24,85 euros.
ISBN: 84-8088-558-0