

# UN PROBLEMA DE ESTRÉS

---

## OBJETIVO

Detectar las consecuencias derivadas del estrés.

## MATERIAL

Ficha del ejercicio para el/la alumno/a

## DESARROLLO (Tiempo estimado: de 1 a 2 horas)

Este ejercicio es de aplicación para los capítulos VI y VII. Dependiendo del tiempo de que se disponga, se puede optar por pedir al alumnado que, por grupos, extraigan del ejercicio una de las opciones que se indican más abajo. Ello estará en función del nivel de explicación teórica que se haya dado al alumnado. Es decir, si se explica todo el tema de los capítulos VI y VII, obviamente se tendrá que pedir la opción 3 ó 4. Si no se explica nada de teoría, puede optarse por una de las modalidades descritas más abajo, en función del tiempo disponible y de cómo uno desee realizar la explicación teórica utilizando el trabajo del alumnado.

Opciones:

1. Listado de consecuencias, en general. (20 minutos)
  2. Listado de consecuencias y clasificación de las mismas en fisiológicas y psíquicas. (30 minutos)
  3. Listado de consecuencias y clasificación de las mismas en fisiológicas y psíquicas, estas últimas tienen que clasificarse en emocionales, cognitivas, y comportamentales. (45 minutos)
  4. Listado de consecuencias y clasificación de las mismas en: individuales (fisiológicas y psíquicas: emocionales, cognitivas, y comportamentales), organizacionales y sociales. (1 hora)
- Puesta en común de los listados de los distintos grupos. (45 minutos)

## UN PROBLEMA DE ESTRÉS

Este caso narra la trayectoria profesional de un directivo de una empresa muy importante. Dicha empresa se caracterizaba por tener una cultura rígida, poco abierta a la participación y a la innovación. El director general seguía al pie de la letra esta cultura, no facilitando la comunicación ni el desarrollo profesional de sus subordinados. Bajo estos supuestos nos vamos a centrar en la trayectoria de un jefe de departamento.

Nuestro hombre, a lo largo de su vida, ha sido una persona muy comprometida con objetivos múltiples y a un nivel exigente. Es impaciente, hiperreactivo y perfeccionista consigo mismo y con los demás. Profesionalmente no sólo quiere llegar a ser coordinador de área sino que se ha propuesto conseguirlo antes de los 35 años, pasando a un segundo plano, si es preciso, su vida personal. Hasta hace dos años, cuando sufrió la separación matrimonial, tenía un gran aliado en su mujer, que le apoyaba en sus proyectos e ilusiones, pero ahora carece de estabilidad emocional.

De un tiempo a esta parte, se da cuenta de que no está satisfecho con el trabajo que desarrolla. Cada vez se encuentra más fatigado, frecuentemente le sienta mal la comida, tiene sensaciones de mareo, debilidad y se despierta por las noches congestionado. Ignorando las molestias que padece, vuelve a fumar, a pesar de lo que le costó dejarlo.

Para superar la sintomatología antes descrita intenta esforzarse y ponerse en forma; hace deporte. No obstante, y ante la persistencia de los síntomas decide consultar a su médico, quien no descubre ninguna alteración, excepto un poco elevada la tensión y el colesterol. Éste le recomienda que se tome la vida con calma y le receta unos tranquilizantes.

En la empresa se produce un cambio de dirección, debido a su inclusión dentro de un grupo multinacional. Esta situación hace que le propongan para un nuevo puesto de gestión, lo cual representa un ascenso.

A pesar de estar contento con el cambio, la nueva situación aumenta su ansiedad. Quiere cumplir con los nuevos objetivos pero se acentúa la sintomatología expresada al principio, con lo cual tiene que recurrir nuevamente al médico. Esta le recomienda un cambio de vida puesto que si no es un firme candidato al infarto.

Durante el año que transcurre (el último de su historia hasta que nos la refiere) se enfrenta con diversos problemas: dificultades con su equipo, acostumbrado a otro estilo; ambigüedad en su rol (director técnico-director de equipo- relación con clientes) pero sobre todo, la sensación de que el calendario se le echa encima y que no va a poder cumplir con los objetivos.

Todos estos factores aumentan su inseguridad y su intranquilidad; se vuelve irritable y hasta violento; sufre de insomnio, adelgaza, abandona la práctica deportiva y se recrudecen los dolores en el pecho, especialmente en las situaciones de tensión.

Se toma una semana de descanso y tras su incorporación al trabajo, reaparecen las molestias a los pocos días, a pesar de lo cual toma la decisión de esforzarse al máximo, trabaja más horas, se lleva el trabajo a casa y exige más rendimiento a sus colaboradores. A pesar de todo ello, empeora su eficacia, pospone decisiones, se ausenta de algunas reuniones alegando motivos sin importancia, tiene algunos roces con personas de su equipo que, en algunos casos, han llegado a ser discusiones violentas. En su entorno de trabajo se comenta que, algunas veces, parece estar en las nubes, ya que se le nota que no sigue el hilo de la conversación. Por otra parte, él se obsesiona con algunos de estos problemas y no puede pensar en otras cosas. A veces piensa que no vale para nada, que casi todo lo hace mal y que el futuro se presenta bastante oscuro. Fuma cada vez más y aquellos tranquilizantes que le recomendó su médico para un momento concreto se han convertido en algo habitual.

### **CUESTIONES A RESOLVER**

Identificar las consecuencias de estar sometido a una situación de estrés, y clasificarlas según las indicaciones dadas por el/la profesor/a.