

Manejo del estrés en entornos laborales

Miguela Beatriz Denis Doldán

Universidad Nacional de Villarrica del Espíritu Santo (Paraguay)

 miguelabeatriz@gmail.com

Reseña de:

Varela Echevarria, Ana.

(2020). *Gestión del estrés laboral*. Madrid: España: Rama Editorial.

194 pp.

e-ISBN 9788499649245.

La propuesta de gestión del estrés laboral de Ana Valera Echevarría aborda uno de los fenómenos psicosociales y laborales presentes en las organizaciones humanas que requiere de una continua revisión.

La autora del libro es especialista en temas relacionados con la prevención y tratamiento de las diferentes patologías que se presentan en el ámbito del trabajo, entre ellas

Ana Varela



GESTIÓN DEL
ESTRÉS LABORAL



el estrés laboral y el *burnout* (síndrome del desgaste laboral), dos afecciones emergentes en las últimas décadas que tienen la predicción de mantenerse a largo plazo a nivel mundial.

El estrés laboral es una patología que afecta varias áreas de la vida de los trabajadores, ante la cual la autora propone una descripción acabada de cómo el estrés afecta. Además, aborda el desarrollo de un método de trabajo que incluye el conocimiento y la comprensión del estrés, así como los recursos y estrategias para la resolución de problemas asociados a esta patología laboral.

La intención de Ana Varela es brindar indicadores del proceso de generación del estrés laboral que permitan identificar cómo se desarrolla. La transformación de los primeros síntomas del estrés laboral en informaciones y conocimientos específicos proporciona las herramientas para su detección temprana y el control de los desequilibrios que genera.

El propósito del libro es, justamente, proporcionar todas las herramientas para la detección temprana del estrés y el control de la sintomatología, a partir de técnicas, recursos y ejercicios prácticos a lo largo de toda la obra. Está dividido en una introducción y cuatro capítulos, en los que se

describe cómo opera el estrés en las personas y en el sector laboral, su detección e identificación, recursos para su gestión y sobre todo un gran número de estrategias para afrontarlo, que tienden a posibilitar la disminución y control del estrés en las organizaciones.

El texto, divide en dos partes principales la gestión del estrés laboral: en primer lugar, el diagnóstico y, en segundo lugar, un programa de reducción y tratamiento del estrés en organizaciones laborales.

En la introducción se define el estrés y se expresa claramente cómo se produce, con las características de una situación estresante, así como su relación con la motivación y la inteligencia emocional. También se presenta una lista de indicadores para detectar al estrés.

Con la idea de enfrentar el estrés laboral y vital, la propuesta de la autora está dirigida a la mayoría de las personas que pueden sentirse identificadas con cada parte del libro, a la par que constituye una introducción al estudio científico del estrés, pues este hoy en día cuenta con tratamientos con mayor

eficacia, a disposición de aquellos que sufren de esta patología del trabajo.

Así, a fin de favorecer el desarrollo humano y profesional, se anima a aprender a gestionar el estrés de forma activa a través del conocimiento y comprensión de las situaciones, para hacer uso de la información y lograr bienestar y crecimiento. A este respecto, destaca que el hecho de aprender a manejar el estrés tiene sus etapas y que constituye un proceso que cada persona u organización debe adaptar a sus necesidades y ritmos (p. 66). En el texto, se plantean fases que apuntan a la comprensión del fenómeno, al aprender a identificar la información y ser capaz de calmar la mente antes de actuar.

En el capítulo dos del libro, se presentan técnicas que contribuyen a calmar la mente, a percibir el estrés de una forma diferente y adquirir nuevos recursos y capacidades para dar solución y afrontar los procesos de estrés de forma regulada y eficaz, para así lograr un bienestar general.

En el capítulo siguiente, el lector encontrará una serie de recursos para resolver situaciones estresantes, factibles de aplicar tanto en forma individual como a nivel organizativo, gestionando el estrés en forma adecuada.

Por su parte, en el último capítulo se proponen programas de reducción de este mal en el contexto laboral y, a su vez, se reflexiona sobre la importancia de la elección «del desarrollo y mejora continua o el estrés» que realizan las personas y las organizaciones. Para concluir, la autora, en el apartado de resumen, ofrece una serie de precisiones conceptuales y una revisión sintética de los recursos para reconocer, prevenir y afrontar el estrés laboral.

Además, es de mencionar que, al término de cada capítulo el libro, se incluyen ejercicios prácticos y recursos variados para el entrenamiento, tanto a nivel organizativo como personal, a la vez que se anima a gestionar el estrés con conocimiento y conciencia, de modo a consolidar los aprendizajes para actuar desde la calma.

En suma, el estrés informa acerca de los cambios requeridos, pero el objetivo primordial es aprender a regular el estrés para poder trabajar con eficacia.

El libro forma parte del deseo profundo de encontrar en el sector laboral las mejores condiciones para el desarrollo del ser humano en el trabajo. En consecuencia, el método de actuación adoptado por la autora está organizado en forma secuencial. El primer eje aborda el conocimiento y comprensión del estrés; en segundo lugar, se proponen recursos para calmar la mente y las emociones y, finalmente, se desarrollan las estrategias de resolución de problemas y comunicación autorregulada. Se aprecia, desde el título hasta el apartado final, un abordaje coherente y con propensión práctica que anima a las organizaciones y las personas a aprender a gestionar el estrés, propendiendo al desarrollo humano y profesional.

Sin duda, el libro constituye una obra relevante para las organizaciones, las personas que experimentan estrés laboral, el público en general y la ciencia, porque orienta al aprendizaje, la capacitación y la toma de conciencia para afrontar un problema serio, desde la calma para el bienestar presente y futuro; además, advierte en cada uno de sus apartados que gestionar el estrés implica un proceso de aprendizaje y entrenamiento, y que no todas las situaciones son iguales ni las necesidades de las personas, por lo que se destaca la importancia de un buen diagnóstico, la selección adecuada de estrategias de afrontamiento y de recursos necesarios para la mejora, aprendizaje y desarrollo. Se busca aprender a detectar, conocer recursos y estrategias para la gestión activa de situaciones de estrés en el contexto laboral, así como también capacitarse en el manejo de estrategias de afrontamiento y solución diferentes, tanto para el trabajo como para la vida cotidiana.

Autora de la reseña

Miguela Beatriz Denis Doldán

Doctora en Ciencias de la Educación por la Universidad Autónoma de Asunción, magister en Educación con énfasis en Gestión Educativa por la Universidad de San Andrés (Buenos Aires, Argentina), máster en Educación: Planificación, Innovación y Gestión de la Práctica Educativa por la Universidad Alcalá de Henares (España), máster en Bioética por la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir (España), especialista en Metodología de la Investigación Científica por Universidad Nacional de Villarrica del Espíritu Santo (UNVES, Paraguay). Docente de la Universidad Católica Guairá. Docente y directora académica de la Escuela de Postgrado de la UNVES.



Esta reseña se publica bajo licencia

Creative Commons

Reconocimiento – NoComercial –
Compartir igual 4.0 Internacional

(CC BY-NC-SA 4.0)

ISSN 2224 7408