

REVISIONES DE LIBROS

José Buendía (Ed.) (1998): *Estrés laboral y salud*. Madrid: Biblioteca Nueva. 220 pp. ISBN 84-7030-520-4

Una vez asumido, durante las últimas décadas, el hecho de que el estrés laboral es un fenómeno cada vez más frecuente en las sociedades occidentales, han sido numerosos los estudios que se han dedicado a investigar las fuentes de este problema, así como las consecuencias del mismo tanto en el ámbito individual como organizacional. Sin embargo, una revisión del cuerpo bibliográfico perteneciente a este área de conocimiento puede ofrecernos una visión parcelada, donde cada trabajo se ha centrado en el estudio de determinados factores que los autores han considerado relevantes en función de la población laboral afectada.

El libro «Estrés laboral y salud», de cuya compilación es responsable J. Buendía, aporta, en este sentido, una posición integradora en la que se abordan distintos aspectos relacionados con el estrés ocupacional y los problemas de salud, contemplando tal relación como un proceso en el que se subraya la subjetividad del trabajador en la valoración de su empleo y en la adaptación al mismo.

A través de los diez capítulos que conforman esta obra podemos encontrar una visión bastante completa de las fuentes de estrés más comunes en las organizaciones, así como un análisis detallado de las variables de personalidad consideradas como mediadoras o moderadoras de las consecuencias que el estrés puede tener sobre la salud del trabajador.

En el primer capítulo del libro, «El estrés diario desde el marco del modelo transaccional: cuestiones conceptuales y metodológicas», cuya autoría corresponde a M. A. Santed, B. Sandén y P. Chorot,

se presenta el constructo de estrés diario desde la perspectiva del modelo transaccional propuesto por Lazarus y colaboradores. Con relación al mismo se pasa revista a los principales problemas teóricos y metodológicos que afectan a la conceptualización y medida de esta variable, así como a sus relaciones con la salud subjetiva y objetiva. De acuerdo con los autores de estas páginas, podemos afirmar que las consideraciones realizadas en este capítulo con relación a las dificultades inherentes a la evaluación del estrés, constituyen un punto de partida necesario para la investigación, prevención y tratamiento de este problema en la empresa.

Abandonando el ámbito operativo y metodológico, en el segundo capítulo de esta obra, «El estrés y sus vías de desarrollo en la situación laboral. Alternativas para su prevención e intervención», F. González-Rey nos presenta una perspectiva diferente, de carácter dinámico, sobre la relación entre el estrés laboral y la salud. Desde este prisma, el «distress» no sería sólo el resultado de un evento percibido como amenazante, ni la consecuencia de la interacción del sujeto con dicho evento, sino también la expresión de una configuración subjetiva inadecuada, desde la cual el sujeto deforma la realidad, aspecto, este último, subrayado especialmente por el autor y a partir del cual argumenta que las intervenciones dirigidas a la mejora de la salud psíquica del trabajador deben fundamentarse en el cambio de las representaciones subjetivas que pueden afectar negativamente a la misma. Aunque el título del capítulo hace referencia a las alternativas de prevención e intervención en estrés laboral, podemos decir que, en este punto, el modelo propuesto sólo aporta algunas

nociones generales acerca de la conveniencia de poner en marcha procesos de prevención e intervención sobre «distress» laboral en el ámbito individual, resaltando la importancia que adquiere la implicación y compromiso del trabajador para lograr la efectividad de dichos programas.

En el tercer capítulo del libro «El estrés laboral como un factor determinante de la salud», escrito por G. E. O'Brien, podemos encontrar, en primer lugar, una visión amplia y objetiva de las variables determinantes del estrés laboral, así como de sus consecuencias en el ámbito conductual y de la salud física y psíquica de los trabajadores. En lo que podemos considerar una segunda parte del Capítulo, el autor propone un modelo comprensivo a través del cual interpretar la relación existente entre estrés laboral, rendimiento y salud, destacando como variables moderadoras la libertad de decisión y el control de actuación que el individuo percibe con relación a su trabajo. Finalmente, el autor atribuye a los psicólogos una función importante a la hora de reducir el estrés laboral. La intervención psicológica propuesta por el autor consta de dos vías que estimamos complementarias; la primera de ellas estaría fundamentada en el asesoramiento a los empleados estresados por medio de terapias de carácter cognitivo-conductual; la segunda, estaría dirigida a mejorar la adecuación persona-trabajo utilizando estrategias como la realización de una selección de personal acertada, el enriquecimiento del puesto y el desarrollo organizacional, estrategia, esta última, que se podría llevar a cabo mediante el incremento de la participación de los empleados en el manejo de la toma de decisiones.

En una línea semejante a la seguida en el capítulo anterior, podemos situar el trabajo correspondiente al cuarto capítu-

lo en este libro, titulado «Estrés, trabajo y salud: características laborales, contexto ocupacional y diferencias individuales». En esta ocasión, su autora, K. P. Parkes, se centra en el análisis de las diversas formas en que las variables personales y el ambiente (condiciones laborales) pueden interaccionar, afectando al bienestar físico y psíquico del individuo. Particularmente, de estas páginas cabe destacar la acertada estructuración de las características laborales (demandas y control laboral, entorno físico, etc.) y personales (neuroticismo, locus de control, etc.) que podemos considerar como determinantes del estrés. Del mismo modo, este capítulo goza de una notable claridad en la exposición de los datos que, procedentes de diferentes estudios, han mostrado el efecto que dichas variables producen en la salud.

Los capítulos siguientes (5, 6, 7 y 8) abandonan la perspectiva global de los anteriores, en los que se contemplaban las diferentes fuentes y consecuencias del estrés laboral, para centrarse en diferentes aspectos específicos de dicha problemática. Así, en el Capítulo V, «Estrés laboral, agotamiento y enfermedad», cuya autoría corresponde a A. Appels, hallamos información acerca del síndrome «Burnout». En él se tratan, particularmente, las dificultades relativas a su conceptualización y el análisis de sus efectos sobre la enfermedad coronaria, la depresión y la irritabilidad.

El siguiente capítulo «Ambiente laboral y enfermedad coronaria: la posibilidad de controlar las condiciones de trabajo», de T. Theorell y R. Karasew, se ocupa de profundizar en las relaciones existentes entre la enfermedad coronaria y el control del individuo sobre sus condiciones laborales. Los autores presentan aquí una revisión de las pruebas epidemiológicas, aportadas en diferentes investigaciones, que han tomado como

variables independientes dimensiones relativas al control y la demanda laboral, al apoyo social y a la trayectoria profesional de los trabajadores, comprobando su efecto sobre el sistema cardiovascular. Además, en estas páginas podemos encontrar algunos datos sobre los últimos avances en investigación fisiológica, centrados en la relación entre presión sanguínea (hipertensión) y estrés laboral. Finalmente, se argumenta en favor de incrementar las posibilidades de control de la propia situación laboral, de cara a reducir los efectos negativos que sobre la salud de los trabajadores puede generar el estrés.

Los interesados en el tema de la «adicción al trabajo», encontrarán particularmente atractivo el Capítulo 7, «El "Workaholism" como neurosis de auto-realización», de A. Polaino-Lorente, en el cual, el autor presenta una descripción del problema y un análisis de los rasgos y características del adicto al trabajo (facilitando así, las claves para detectar este tipo de personas), además de ubicar tal problemática en el contexto social y como parte del planteamiento vital de la persona, cuestionando la adecuación de esta forma de proceder desde una perspectiva filosófica, cuya lectura resulta especialmente agradable.

El último capítulo, destinado a tratar aspectos específicos relacionados con el estrés laboral, se centra en las consecuencias físicas y psíquicas derivadas de la jubilación, tema que se expone bajo el título: «El estrés en la jubilación: efectos psicopatológicos». Los autores de estas páginas, J. Buendía y A. Riquelme, analizan de forma detallada los factores que influyen en el desarrollo de problemas emocionales en esta etapa de la vida, como puede ser el cambio producido en las relaciones sociales, el efecto de la jubilación sobre la autoestima y sobre otros factores relacionados con la salud

física o mental. El presente capítulo se complementa con la presentación de datos acerca de la probabilidad de obtener una buena adaptación a la jubilación, en función de algunas variables consideradas relevantes en este sentido, como puede ser la disminución de los recursos económicos o la pérdida de estatus social.

Alejándose ya del análisis de los efectos específicos de las diferentes facetas del estrés laboral, el Capítulo 11, «Psicología y salud laboral en España ante la Directiva europea sobre Seguridad y Salud en el trabajo: hacia una propuesta metodológica de intervención», de B. Olabarría, aborda, en su primera parte, distintos aspectos sobre legislación española y europea referentes a la salud laboral. En este punto consideramos necesario señalar que, aunque su lectura puede proporcionar un marco de referencia adecuado para situar la nueva ley, la elaboración del capítulo es anterior a la entrada en vigor de la misma, por lo cual recomendamos al lector interesado acudir a la Ley de Prevención de Riesgos laborales 31/1995 de 8 de noviembre (B.O.E. nº 269, 10 de noviembre de 1995), y al Reglamento de Servicios de Prevención (Real Decreto 39/1997, de 17 de enero; B.O.E. nº 27, 31 de enero de 1997), que desarrolla la citada Ley, para una mayor información sobre el tema. En la segunda parte del capítulo, sin embargo, se realizan algunas sugerencias que, lejos de quedar obsoletas, se pueden considerar una estupenda guía capaz de orientar el proceso de valoración contextual de las relaciones en las empresas, requisito necesario y previo a la realización de intervenciones en el ámbito laboral, independientemente del marco legal en vigencia.

Finalmente, en el décimo y último capítulo de esta obra, «Estrés laboral y educación para la salud», perteneciente

a A. García, se exponen algunas recomendaciones orientadas a conseguir el aprendizaje de pautas beneficiosas para la salud del trabajador, haciendo especial hincapié en una concepción de la misma según la cual la salud no se entiende sólo como un «valor negativo» basado en la ausencia de enfermedades, sino también como un «valor positivo» que abarca competencias sociales y personales, competencias que se pueden aprender a través de programas realizados desde el ámbito empresarial y que podemos clasificar en tres dimensiones: programas de prevención personal, programas de prevención colectiva, y programas de actuación en la organización, modificando o eliminando, en este último caso, algunos de los factores que han sido estimados como fuentes potenciales de estrés laboral.

En resumen, como hemos podido comprobar a través del breve comentario rea-

lizado, esta obra resulta esclarecedora desde el punto de vista de la integración de los conocimientos aportados por distintas investigaciones que se han ocupado de estudiar la relación entre el estrés laboral y la salud.

Además de este empeño recopilador, cabe subrayar la claridad expositiva y la buena estructuración de su contenido, razones por las cuales podemos considerar que será un libro bien recibido, tanto por los profesionales entrenados en la materia, como por los estudiantes en formación. Un libro que constituye una importante contribución al análisis y a la reflexión colectiva sobre esta problemática, que lejos de obtener una solución mediante «recetas individuales», requiere la implicación social en su tratamiento.

Margarita Olmedo
Universidad de Jaén