

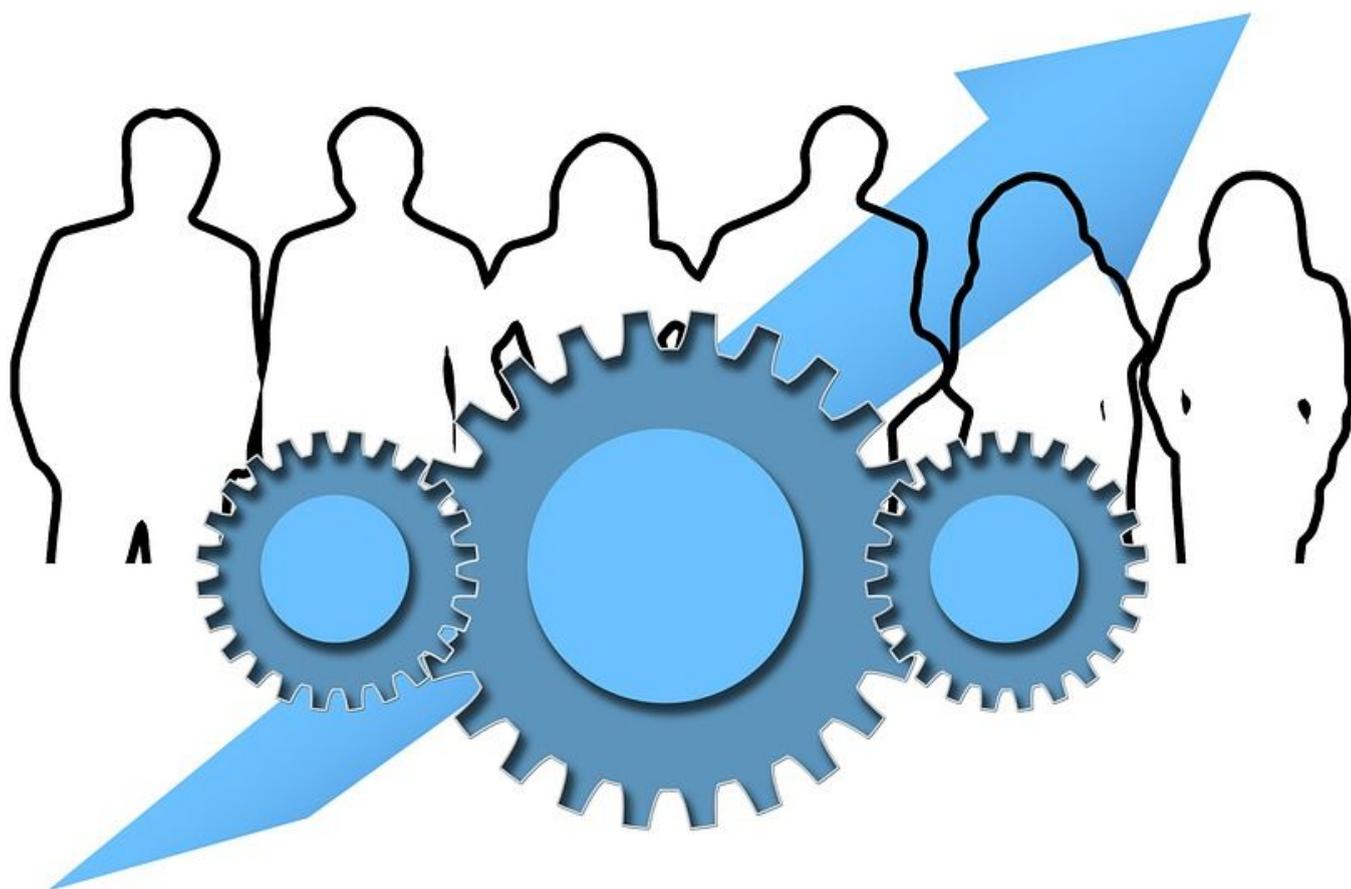


# METAMORFOSIS

Equipo de redacción: Judith Vela, Maria Vega y Jaio BI

## ESPECIAL

### *PROBLEMAS LABORALES*





## ***ÍNDICE DE CONTENIDOS***

### **➤ DIFICULTADES LABORALES CUANDO SUFRIMOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD**

- El trastorno de ansiedad es mucho más que el estrés laboral
- ¿Qué hace AMTAES como Asociación?
- ¿Qué hacen los socios? Ayuda mutua

### **➤ LA ANSIEDAD Y LA FOBIA SOCIAL EN LOS ÁMBITOS LABORALES**

- Cómo asumimos los retos laborales
- Conflictos laborales
- Delincuentes laborales
- A mayor felicidad de los trabajadores, mayor productividad
- Ansiedad en el trabajo
- Entrevistas a socios

### **➤ HISTORIAS PARA CONTAR: Mi enemigo invisible y yo**

## DIFICULTADES LABORALES CUANDO SUFRIMOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Este mes hemos querido detenernos en un problema que nos afecta y preocupa de una forma muy especial como es el mundo laboral y todo lo que le rodea, las dificultades con las que conviven las personas con un trastorno de ansiedad a la hora de buscar o encontrar un trabajo y sobre todo de conservarlo. La ansiedad nos acompaña cada día y se convierte en una pesada losa que tenemos que llevar y aguantar.

### EL TRASTORNO DE ANSIEDAD ES MUCHO MÁS QUE EL ESTRÉS LABORAL

Ante todo decir: **Queremos trabajar, de hecho necesitamos trabajar para vivir, como todo el mundo.**

**Pero a veces nuestro cuerpo y nuestra mente dicen basta, no podemos más.** Es ahí cuando necesitamos un apoyo.

#### **PRIMERO:**

(...para no tener que ir al segundo)

**Dentro del entorno laboral**, con unas guías de actuación, por ejemplo:

- Saber identificar a una persona con una enfermedad mental y qué debe hacerse si necesita ayuda. Por ejemplo, con cursos de formación sobre enfermedades mentales en los planes de formación de los responsables.
- Mantener entrevistas personalizadas con los trabajadores para desarrollar un plan de respuesta en caso de sufrir un periodo de enfermedad mental.
- Evitar el estigma en el lugar de trabajo.

Un ejemplo de lo deseable es el que aparece en un [escrito que se hizo viral en las redes](#) al respecto de una trabajadora que pidió días libres abiertamente por problemas de salud mental.

*Así escribe un mail a su jefe:*

*“Me tomaré hoy y mañana para centrarme en mi salud mental. Espero volver totalmente revitalizada y al 100% la semana que viene”,*

*Su jefe le contesta:*

*"Solo quería agradecerte personalmente por enviar un correo como éste. Cada vez que lo haces, lo utilizo como un recordatorio de lo importante que es usar los días de enfermedad para la salud mental".*

*"No puedo creer que esto no sea una práctica habitual en todas las empresas u organizaciones. Tú eres un ejemplo para todos nosotros y ayuda a superar el estigma para que sí podamos traer todo nuestro ser al trabajo".*

Nuestra realidad hoy en día es que tenemos que esconder nuestros problemas mentales, difícilmente un jefe responderá de una forma tan comprensiva. Incluso nuestro trabajo puede peligrar de saberse nuestros problemas.

**Por lo cual es muy importante desarrollar políticas de apoyo a la salud mental que incluyan acciones para eliminar el estigma causado por las enfermedades mentales.**

- Asegurarse de que aquellos que revelan su condición reciban apoyo.  
Por ejemplo, en los procesos de reclutamiento, selección y evaluación, indicar que se proporcionarán apoyos adecuados si la persona decide revelar una enfermedad mental.
- Y en definitiva promover un enfoque proactivo de la salud mental en el lugar de trabajo.

Otras medidas y ayudas: [Guías para evitar bajas laborales ante problemas de ansiedad o depresión](#)

## **Y SEGUNDO:**

Mayor comprensión ante lo inevitable, las **bajas laborales, la incapacidad e incluso la discapacidad.**

Es común oír hablar del absentismo laboral que causa la ansiedad y/o estrés.

Según el estudio "The Workforce in Europe 2018", realizado por [ADP](#) un 18% de los encuestados dice que soporta estrés diariamente y tres de cada diez se sienten tan estresados que están pensando en buscar un nuevo trabajo.

Quiero apuntar y hacer hincapié en que esa ansiedad la provoca el mismo trabajo, además de la misma vida, obligaciones, familia... forma parte del estrés diario que podemos tener todos, pero que **nada tiene que ver con los trastornos de ansiedad**, y además añadir que ese estrés común, nos los complica y dificulta aún más.

Lo pondría, además de en negrita y subrayado, en rojo fosforito y tintineando.

Las personas con un trastorno de ansiedad tenemos el problema encima **siempre**, no es algo que venga por un mal día en el trabajo, es algo constante.

El no diferenciar o entender este hecho, puede confundir y minimizar nuestro problema, que quede la idea de que es algo transitorio y sin importancia o que con dos días de baja se resuelve, pero no es así.

**Un trastorno de ansiedad es mucho más y en muchos casos te incapacita para trabajar.**

Es muy importante por ello dar a conocer esta problemática.

Habría muchas cosas por explicar, muchas dificultades, muchos casos diferentes en lo que se refiere al mundo laboral.

En esta ocasión reflejo el **caso de una de nuestras socias**, que hace poco compartía su experiencia con nosotros en Área Socios con gran angustia y desespero haciéndonos sentir esa gran impotencia.

La transcribo a continuación :

*“Tengo trastorno de ansiedad con agorafobia desde 2013. Esta es mi tercer recaída y llevo casi un año de baja. A los cuatro meses de la baja, mi despídieron del trabajo teniendo un contrato indefinido.*

*He seguido luchando cada día, pero no termino de recuperarme.*

*Hoy me citaron para la inspección médica, iba muy nerviosa. Ahí dentro la médico cero empatía, ni me preguntó como estaba, se limitaba a leer los informes. Pasado algún tiempo empecé a tener una crisis de ansiedad ahí dentro, le dije que me encontraba mal, me ignoró por completo. Me tuve que tomar un trankimazin sublingual e intentar no desmayarme.*

*A todo esto, me hice una esguince en el pie de 3 grado, ando con muletas, y espero fisioterapia para Mayo!!! Aun así con todo esto, me dice:*

- *Te voy a dar el alta médica, tus problemas son leves, puedes perfectamente trabajar!!!*

*Le digo, casi llorando que no me encuentro bien todavía para trabajar y empieza a soltarme un montón de cosas, super borde, como en plan: tienes 31 años, tienes que trabajar, no puedes seguir escondiéndote en tu casita. Le digo no me escondo, voy luchando todos los días como puedo, y sigue reprochándome, más y más... Llegó un momento que ya no conseguía escucharla, solo lloraba.*

*¿ Cómo es posible que haya gente así, y más siendo médico?*

*¿ Acaso no se dan cuenta que esto no es ninguna broma?*

*Añadir que soy enfermera, ¿cómo voy a conseguir ir trabajar en el estado que todavía me encuentro? Además ni siquiera paro tengo... una lástima todo esto!*

*Siento una impotencia enorme! Y más por los comentarios así de una persona que es médico!*

*Salí de ahí y seguí llorando un montón, me sentí mal tratada, una mierda.”*

Por todo esto AMTAES reivindica y lucha.

**Uno de sus objetivos es dar a conocer a la sociedad en su conjunto la existencia e importancia real de este tipo de trastornos**, el impacto en la vida real, nuestras dificultades y necesidades. Una de las principales áreas a defender, por tanto, es la de reivindicar la **búsqueda de soluciones que mejoren nuestra calidad de vida dentro del mundo laboral**, atendiendo a esas dificultades y también, dado el caso, a su imposibilidad.

## ¿QUÉ HACE AMTAES COMO ASOCIACIÓN?

### A través de la comisión medios de comunicación:

- Escribir a periódicos explicando esta problemática y la necesidad de dar a conocer y tratar los trastornos de ansiedad.
- Enviar cartas reivindicativas:



### Ejemplo de carta reivindicativa

*La Asociación Española de Ayuda Mutua contra la fobia social y trastornos de ansiedad (Amtaes), quisiera hacer presente un problema por el que se tiene muy poca consideración y que requiere un golpe de atención: **la situación laboral y las principales dificultades para encontrar un empleo, y mantenerlo, de las personas con trastornos de ansiedad y la fobia social en particular.***

*Éste es un tema muy sensible para los que tenemos este problema y realmente importante, pues nos va con ello nuestra supervivencia.*

*Algunos fóbicos sociales no consiguen acceder a un puesto de trabajo y acaban dependiendo de otras personas. Esto les deja en una situación de absoluta*

vulnerabilidad, además de la que ya acompaña al trastorno, y les hace vivir con más miedo e inseguridad. **Nadie escogería vivir así, de poderlo evitar.**

*Pero es que otros, los que han hecho el enorme esfuerzo de buscarse la vida, llegan al punto de acabar enfermos: con síntomas tales como dificultad para concentrarse, palpitaciones, temblores, sudoración, tensión muscular, trastorno del sueño, inquietud, problemas digestivos, dolores de espalda, de cabeza, etc., y no reciben ningún apoyo.*

**Nadie ve o puede imaginar en qué condiciones están trabajando.**

*¿Se puede llegar a imaginar que es vivir 8 horas diarias con un cuadro de ansiedad? y no sólo eso! ¿intentando controlarla? y cuando explotan y no lo soportan más, acuden al médico de atención primaria con cuadros de agotamiento (el cansancio psicológico es más duro que cualquier otro) y con otros problemas de salud, porque la ansiedad en este nivel se somatiza en enfermedades físicas; entonces probablemente, el facultativo, por no tener los conocimientos especializados mínimos sobre este trastorno no expedirá el parte de baja médico de IT ni tampoco le derivará a los servicios de salud mental, puesto que no hay suficientes psicólogos especializados y los pocos que pudiera haber están saturados.*

*Algunos pacientes, con trastorno de ansiedad, a los que el médico les da la baja médica, debido a que su salud no mejora, son citados por la Inspección médica cuando llevan casi un año con la incapacidad temporal, para que aporten informes médicos. A veces, ni siquiera les preguntan por su estado de salud, sólo se ciñen a su lectura.*

*En estos casos la Inspección suele optar por el alta médica, por considerar que es una enfermedad leve y pueden perfectamente trabajar, según su criterio.*

*Lo que suele ocurrir con estos trabajadores, si no han perdido ya su trabajo, es que:*

**Unos**, se reincorporan a su puesto de trabajo al no tener más opción y terminan su relación laboral con un despido disciplinario por llegar tarde, faltar a menudo etc. (siempre como consecuencia de su problema).

**Y otros** abandonan voluntaria y completamente su actividad profesional ante la incapacidad de controlarlo y/o aguantarlo.

*Es por eso que se haría necesario que las bajas por ansiedad en estos niveles tuvieran un protocolo especial, so pena que estas personas acaben renunciando de forma definitiva al mundo laboral, con su consiguiente dependencia.*

*En espera de que esta carta tenga algún reflejo en el medio que usted dirige.*

*Reciba un cordial saludo.*

## Por medio de este boletín:

Tratar el tema como por ejemplo en el presente boletín o el [de abril de 2017](#) en el que comentábamos que los trastornos mentales son difíciles de diagnosticar y que eso deja a los afectados en un limbo cuando se trata de que se les reconozca su discapacidad y recibir apoyos.



### ÍNDICE DE CONTENIDOS

- > [ACTUALIDAD AMTAES](#)
- > [SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA](#)
- > [AGORAFOBIA: MÁS QUE MIEDO A LOS ESPACIOS ABIERTOS](#)
- > [HISTORIAS PARA CONTAR](#)

1

boletnamtaes@gmail.com

Y así una de nuestras socias nos explicaba cómo vivió el hecho de pedir una discapacidad por su agorafobia:

*“...pedí todos los informes y la primera estupidez que tuve que escuchar del médico que me revisó fue:*

*- ¿Cómo una mujer como tú va a tener discapacidad?*

*Le miré y no le llamé imbécil porque sabía que la psicóloga que venía después y otros le pondría en su sitio como así fue.*

*Ahora tengo que pasar por una nueva revisión y lo que más temo es volver a encontrarme con este tipo de gente que siendo especialista le tenga que oír cosas como :*

*- ¿Discapacidad? ¿Por qué?*

*El problema mental a menudo no se ve a simple vista, ellos lo saben o lo deberían de saber mejor que nadie.*

*¿Acaso tenemos que ir hablando con un azulejo, venir arrastrándonos o mirar al vacío incoherentes para tenerse en cuenta?*

*(....).*

*Una agorafobia no se ve en mi cara, si estuviera en algún lugar sería en mi cabeza”*

**Apoyando campañas dedicadas a este tema :**

Al ser un tema tan sensible, que nos afecta tan directamente, participamos muy especialmente.

- **AMTAES apoya la campaña incidiendo en los trastornos de ansiedad**

Sin máscaras, sin barreras y sin silencios:

*“La sociedad suele mirar hacia otro lado ante muchos de los problemas de salud mental, pero hay un tipo de trastornos que la sociedad ni siquiera sabe de su existencia, o les quita importancia. Incluso pocas veces se mencionan cuando se habla de la salud mental. Nos referimos a los trastornos de ansiedad: trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad social (fobia social) y agorafobia.*

*Solo las personas que los padecemos sabemos lo limitantes que son desde el punto vista personal y laboral, el sufrimiento que conllevan” .*

Texto completo en: [Comunicado de AMTAES con motivo del día de salud mental](#)

- Desde **twitter y redes sociales** dejamos constancia de nuestro malestar, dificultades... y la necesidad de dar más importancia a los Trastornos de Ansiedad dentro de la salud mental,
- **Algunos socios también se hacen eco del problema**

[Hablando del caso de la fobia social](#)

*“... quería hablar de lo que afecta este tema a las personas con fobia social, lo limitante y preocupante que es el mundo laboral para ellas”*

(...) ...difícilmente podrían quitarse la máscara porque existe el estigma, pero sobre todo un muy especial autoestigma”

O destacando actuaciones al respecto como la búsqueda de un [ambiente laboral que favorezca la salud mental de los trabajadores](#)

*“Con motivo de la celebración de este día, la Federación Mundial de la Salud Mental (World Federation for Mental Health; WFMH) ha elaborado un informe en el que justifica la importancia de que los responsables de empresas y organizaciones dediquen más atención al cuidado y bienestar de los trabajadores, titulado Mental Health in the workplace (Salud mental en el trabajo)”*

### Salud laboral. Menos estrés.

¿Cómo reducir el estrés laboral?



## ¿QUÉ HACEN LOS SOCIOS? AYUDA MUTUA

Además de la difusión, **los propios socios de AMTAES comparten, se apoyan y ayudan** con herramientas encaminadas a facilitar, en lo posible, el problema laboral en todos sus puntos:

- Los GAM: Para hablar de una forma directa y real de lo que nos preocupa.

Casi todos los socios hemos tenido dificultades para:

- Buscar y encontrar un trabajo.
- Enfrentarnos a una entrevista, a las que acudimos con especial ansiedad, miedos, inseguridad...
- Problemas dentro del trabajo que aunque para otros podrían ser cosas aparentemente sin importancia, para nosotros pueden ser todo un mundo.
- Problemas para mantener un trabajo... etc.

**Sólo una persona con un trastorno de ansiedad podría entenderlo.**

- [Red de voluntarios](#) de AMTAES

Un apoyo más directo y personalizado para necesidades especiales derivadas de los trastornos de ansiedad.

Puede ser de gran ayuda para, por ejemplo, acompañarte a dejar curriculum, hacer trámites



administrativos, etc. cosas que a personas con nuestros trastorno a menudo se nos dificultan.

- **Área Socios, el equivalente virtual a los GAM**

Destacando, dentro de ella, una sección dedicada al tema que nos ocupa. Un servicio más de ayuda mutua entre lo socios de AMTAES recogido bajo el hashtag **#EmpleoFormacionAyudas**

Ofreciendo toda la ayuda e información posible que entre los socios podamos compartir.

Toda la de conversación dedicada a estos temas, así por ejemplo. explicamos experiencias al respecto, cómo solventamos nuestros problemas, recursos, consejos, medios para buscar trabajo, cursos, oportunidades de trabajo, etc.



**Sea de la forma que sea seguiremos buscando maneras de hacer ver este problema básico para la mera supervivencia, con la complicidad y ayuda de los socios, con sus denuncias y sus experiencias.**

**Mientras tantos seguiremos ayudándonos y apoyándonos**

## **LA ANSIEDAD Y LA FOBIA SOCIAL EN LOS ÁMBITOS LABORALES**

**La falta de comunicación constituye una de las principales causas que provoca conflictos serios en el trabajo.**

- **Los compañeros tóxicos quieren ser el centro de atención, son conocidos como muy falsos y entregados a las críticas maliciosas y negativas.**
- **Los jefes tóxicos suelen ser arrogantes, malos comunicadores, controladores y discriminadores.**
- **Los delincuentes laborales contaminan el ambiente de trabajo, a través del acoso, la incesante burla y desaprobación.**

**Según María Neira, directora de Salud pública y medioambiente de la OMS: “La riqueza de las empresas se mide por la salud de sus trabajadores”.**

## **CÓMO ASUMIMOS LOS RETOS LABORALES**

Todo entorno profesional supone desafíos en la manera en la que nos relacionamos con los demás. Es inevitable la confrontación o la disparidad entre compañeros o con el jefe cuando se trata de un grupo humano numeroso, donde coexisten numerosas personalidades.

**A diario se presentan situaciones que ponen a prueba constantemente nuestro carácter y nuestra capacidad para resolver conflictos. Tenemos que recordar que la manera en cómo los resuelves se refleja en tu reputación.**

**En los conflictos se involucran las emociones y nos debemos asegurar de ordenar nuestros pensamientos y mantener el buen trato.**

Debemos decidir cuáles son los resultados que deseamos obtener en la disputa y tener claros nuestros objetivos.

Es cierto que muchos sólo se enfrentan contigo porque pueden hacerlo, sin embargo, debes saber que no podrás ganar siempre.

**Con frecuencia vemos cómo se ataca, se insulta o se cuestiona la inteligencia mediante ofensas. De esta manera, jamás se puede conseguir nada y es la mejor manera de perder el respeto para siempre, el respeto se gana, no se exige.**

## **CONFLICTOS LABORALES**

**Malos entendidos y sonrisas falsas en las empresas, es mucho más común de lo que pensamos.**

Las personas pasamos gran parte del día en el trabajo y es lógico que, después de tantas horas, se puedan generar conflictos.

Los conflictos son algo normal, pero detectarlos y resolverlos es clave para que el entorno laboral no se convierta en un infierno.

El trabajo en equipo es una de las competencias más valoradas por los reclutadores, porque cuando un empleado trabaja en equipo, la creatividad y el aprendizaje de éstos mejora, su nivel de estrés se reduce y el desempeño y la productividad aumentan.

**La falta de comunicación es otra de las causas que pueden provocar conflictos serios en el trabajo, porque cuando un empleado o superior falla a la hora de comunicar o enviar**

**mensajes a otros trabajadores los problemas pueden aparecer.** La mala comunicación puede presentarse como desinformación o mala información. En el primer caso la información no llega, en el segundo caso, la información llega mal.

- **Sermonear, amenazar, insultar, ironía, interrogar, chantajear, culpabilizar, comparar, profetizar: produce conflictos, cierre y defensividad.**

## **COMPAÑEROS TÓXICOS**

Los compañeros tóxicos se identifican porque por donde pisan acaban mal con todo el mundo y crean conflictos donde no los hay. Les gusta meterse donde no les llaman, quieren ser el centro de atención y suelen ser las típicas personas conocidas como falsas y criticonas.

## **JEFES TÓXICOS**

En el caso de los jefes, ya sea por su mala gestión o por su personalidad, y que además intoxican el ambiente, acaban haciéndote la vida imposible. Puede que estés en desventaja a la hora de solucionar el conflicto. Los jefes tóxicos suelen ser arrogantes y malos comunicadores, autocráticos, inflexibles, controladores y discriminadores.

En cuanto a la competitividad, es habitual que muchas empresas paguen a sus empleados en función de los logros conseguidos. Este tipo de incentivos pueden provocar roces entre los trabajadores, pues dicha competitividad, trae consigo serios conflictos entre los trabajadores.

## **DELINCUENTES LABORALES**

Con demasiada frecuencia aparecen en los ámbitos laborales contaminando el ambiente laboral y creando demasiadas víctimas de **mobbing o acoso laboral, en el que aparece la incesante burla y desaprobación por parte del acosador.**

Desafortunadamente, esta actitud de presión por parte de los jefes, o de competitividad, por parte de los compañeros, está bien vista como forma de aumentar la productividad, premiando a quien mejor desarrolle su labor, perjudicando al resto, que además de no recibir ningún extra, se ven minusvalorados: una situación que puede desencadenar la desconfianza y la envidia entre los compañeros y jefes que se vean superados por las capacidades de otra persona, que se convierte así en el objetivo del acoso.

La gerencia de la empresa, junto con el encargado de personal y los sindicatos, son los únicos que pueden frenar el mobbing, debido a que se produce en el ámbito laboral, aunque sus consecuencias abarcan también al ámbito personal, e incluso repercuten sobre la salud del acosado, por lo que en primer lugar hay que detectar esta situación mediante denuncia o por otros medios, para poder establecer quién o quiénes son los responsables antes de tomar medidas.

## **A MAYOR FELICIDAD DE LOS TRABAJADORES, MAYOR PRODUCTIVIDAD**

**España es uno de los países más envejecidos del mundo y debe cuidar a sus empleados.**

Para la directora del departamento de salud pública y medioambiente de la Organización Mundial de la Salud (OMS), María Neira, **la riqueza de las empresas se mide por la salud de sus trabajadores.** España es uno de los países más envejecidos del mundo, la edad de la jubilación ronda los 65 años y cada vez se retrasa más. Por lo tanto hay que cuidar a los colaboradores para que se mantengan en buen estado, comenta Ángel Javier Vicente, director de recursos humanos de Cofesa. También remite a un estudio de National Geographic, **en el que se menciona que Japón y Cerdeña son dos de los lugares en los que mejor se llega a la vejez gracias a la importancia que le dan a las emociones.**

Frente a esta recomendación, **el 59% de los trabajadores españoles sufre estrés en el trabajo**, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE). Además, la OMS, señala que los males relacionados con la salud mental, son la segunda causa de enfermedad relacionada con el trabajo, por detrás de las enfermedades musculares.

Sin embargo, **se prevé que en 2020, la salud emocional pase a ser el primer motivo de baja laboral.** Según explica el director de canal alianzas, grandes cuentas y negocio directo de DKV Seguros, Javier Formariz, site de cada diez empleados, dice tener algún problema de salud, y el 86% de estos señala el trabajo como la causa de su dolencia, o de que esta se haya agravado.

## **ANSIEDAD EN EL TRABAJO**

Para algunas personas su trabajo es su infierno en la tierra. **Pasan noches de insomnio dándole vueltas a lo que van a tener al día siguiente, se despiertan con el corazón a mil cuando suena el despertador, van al trabajo como si fueran corderos camino del matadero y sufren mucho.**

Tu valor como persona está más allá de lo bueno o malo que seas en tu trabajo, de tus logros, de tus éxitos, de tus capacidades. **En realidad, no tienes que demostrar nada a nadie. Ni siquiera a ti mismo/a. Todos somos humanos, los errores, no son crímenes, no has matado a nadie. Poner el listón del éxito en no volver a tener ansiedad en el trabajo no es realista.** Tendrás que buscar tu "kit anti-ansiedad", cada vez que lo necesites. Levantarte, un pequeño paseo, respiraciones.

**Asociamos tener miedo al trabajo con personas débiles, y dicho miedo no se puede esquivar, pero finalmente, somos mucho más fuertes de lo que creemos.**

## ENTREVISTAS A LOS SOCIOS

**Nuestros socios/as de AMTAES nos transmiten sus experiencias laborales:**

### **SOCIA NÚMERO UNO:**

**¿Cómo definirías tu vida laboral, tanto en los aspectos positivos como negativos?**

Mi vida laboral en estos momentos es muy agradable, pero he tenido que adaptar mi trabajo a mi trastorno. Lo peor o la parte negativa, ahora no existe.

**¿En alguna ocasión has sufrido acoso laboral?**

Sí, claro que **he sufrido acoso laboral** y he tenido pésimos compañeros.

**¿Experimentas sensaciones de ansiedad, tanto con tus compañeros de trabajo, como con los jefes?**

He tenido ansiedad por las presiones en las que **me he visto sometida, por las críticas** y por no poder hablar de lo que me pasaba.

**Para ti. ¿En qué consiste el éxito laboral?**

Poder trabajar a gusto y estar bien considerada, tanto por los compañeros como por los jefes. Conseguir empatizar y hablar abiertamente de los problemas que nos afectan y ser receptivos a ellos.

**¿Cuál sería la mejor inversión laboral de una empresa en sus trabajadores?**

Conciliar vida laboral y familiar. Para ello las guarderías deberían estar dentro de la propia empresa, y harían una excelente labor.

**¿El trabajo dignifica al ser humano, o por el contrario le embrutece?**

Dignifica a todo ser humano y es digno de ser respetado y considerado.

### **SOCIO NÚMERO DOS:**

**¿Cómo definirías tu vida laboral, tanto en los aspectos positivos como negativos?**

Mi vida laboral ha sido muy complicada, siempre ha estado marcada por el miedo a los jefes y compañeros. Además de las críticas que he tenido que soportar por tener un comportamiento diferente. En la parte positiva, puedo decir que **el miedo a veces, ha evitado conflictos innecesarios**, que hubiesen sido muy perjudiciales para mí. En la parte negativa la ansiedad

ante las relaciones laborales, me ha privado de tener relaciones positivas con compañeros de trabajo. Por ese motivo, renuncié a la opción de presentarme a puestos de responsabilidad más altos.

### **¿En alguna ocasión has sufrido acoso laboral?**

No se puede decir que haya sufrido acoso laboral en un sentido estricto. Sin embargo, si **he sufrido durante los primeros años el desprecio de muchas personas**, porque era bastante ingenuo e inocente. Sentía tanto miedo, que no podía defenderme. Soporté todo tipo de injusticias contra mi persona.

### **¿Experimentas sensaciones de ansiedad, tanto con tus compañeros de trabajo, como con los jefes?**

He experimentado ansiedad durante muchos años con los compañeros de trabajo y con jefes sin escrúpulos que no me han valorado como persona. Actualmente las sensaciones de ansiedad con los compañeros de trabajo han disminuido bastante. Sin embargo hay días que pasan factura, cuando me toca soportar a algún jefecillo prepotente y vanidoso.

### **Para ti. ¿En qué consiste el éxito laboral?**

Para mí el éxito laboral consiste en tener una relación en igualdad de condiciones con los compañeros de trabajo y asertiva con los jefes. Así mismo, poder desarrollar mi trabajo, sin estar condicionado por la ansiedad y poder ocupar puestos de trabajo más acordes con mis conocimientos profesionales.

### **¿Cuál sería la mejor inversión laboral de una empresa en sus trabajadores?**

La mejor inversión laboral de una empresa, sería **proporcionar las condiciones de trabajo adecuadas para que los trabajadores se sientan contentos en su mundo laboral**. Un trabajador que esté a gusto con el trato que recibe por parte de la empresa, es capaz de aportar un rendimiento laboral mucho más alto en todos los sentidos.

Desgraciadamente, ocurre en muchos casos todo lo contrario. Muchos empresarios creen que presionando al trabajador, obtienen mejores resultados, y eso no siempre funciona.

### **¿El trabajo dignifica al ser humano, o por el contrario le embrutece?**

Depende de los casos. Cuando un trabajador se siente respaldado por su empresa y puede desarrollar un trabajo que le gusta con todas las garantías, si se puede decir que el trabajo le dignifica. El trabajador está motivado y sabe que su labor aporta un beneficio importante a la sociedad.

Si por el contrario **un trabajador siente que su trabajo no se valora, se siente desmotivado. En ese caso y lo más lógico es que entre en una dinámica de embrutecimiento**, donde lo

único que le interesa es llevarse un sueldo a casa. Por lo tanto, no se crean situaciones positivas, ni para el trabajador ni para la empresa.

### **SOCIO NÚMERO TRES:**

#### **¿Cómo definirías tu vida laboral, tanto en los aspectos positivos como negativos?**

Mi vida laboral ha sido muy inestable y ha tenido muchos altibajos. Estudié Economía y ejercí un año. Más adelante, debido a la ansiedad y al no encontrar ningún aliciente que tuviese sentido para mí (debido a la ansiedad), fui de un trabajo a otro: Disc-Jockey, dependiente. Lo positivo de todo esto, supongo que es el haber tenido trabajos diferentes. Lo negativo, el dinero o, mejor dicho, su ausencia.

#### **¿En alguna ocasión has sufrido acoso laboral?**

Sí, he tenido alguna experiencia. Hace unos años, estaba trabajando en una panadería de Londres y uno de los compañeros, fue terrible conmigo. Era la típica persona con la que temes estar, si tienes mucha ansiedad. **Siendo un controlador e irrespetuoso, buscaba a toda costa manipularme para que me sintiera culpable.** Tenía muy controlada a la jefa también, lo que hacía muy difícil encontrar apoyo. Tuve que dejar el trabajo.

#### **¿Experimentas sensaciones de ansiedad, tanto con tus compañeros de trabajo, como con los jefes?**

Sí, tengo bastante. Sobre todo me produce mucha ansiedad la relación con los jefes, por ser figuras de autoridad. Cuando trato con clientes, estoy más tranquilo, quizá porque controlo más la situación y además como la relación es muy fugaz, no existe ningún tipo de intimidad. Creo que mi ansiedad se produce porque tengo mucho miedo a la exposición, y además estoy desprovisto de caretas.

#### **Para ti. ¿En qué consiste el éxito laboral?**

Consiste en desempeñar un trabajo que tenga sentido y que me llene. Creo que vivimos en una sociedad que valora mucho el éxito material en el trabajo, dejando completamente de lado, si tiene sentido para nosotros.

Como dice el escritor E. M. Ciorán, refiriéndose al trabajo, "el ser no se realiza": sólo realiza". Me da la sensación de que existe una presión enorme a tener éxito, y precisamente eso en general crea mucha ansiedad, que cada vez se amplifica mucho más.

#### **¿Cuál sería la mejor inversión laboral de una empresa en sus trabajadores?**

En primer lugar la formación en cuestiones técnicas propias del trabajo. Pero lo más importante consiste en proporcionar un buen ambiente de trabajo, tratando de comprender las necesidades de cada trabajador. **Es decir, las empresas tienen que entender los problemas**

**de ansiedad y salud mental de cada persona.** Se puede generar un diálogo, y evitar que los trabajadores escondan sus dificultades psicológicas, por miedo a ser juzgados o a que los echen.

### **¿El trabajo dignifica al ser humano, o por el contrario le embrutece?**

Si el trabajo que desempeño me gusta y tiene cierto sentido para mí, y además no tengo presiones, entonces me puede dignificar.

Sin embargo si trabajo bajo presión y sin motivación genuina, todo se convierte en situaciones muy difíciles. **A mí, lamentablemente, el trabajo me ha embrutecido más que otra cosa.**

### **SOCIO NÚMERO CUATRO:**

#### **¿Cómo definirías tu vida laboral, tanto en los aspectos positivos como negativos?**

Llevo cerca de 25 años de vida laboral y he pasado por varias etapas y profesiones diferentes. Para mí, trabajar es el medio de obtener dinero para tener una vida no laboral tranquila y lo más variada posible. **El problema viene cuando en el mundo del trabajo nos encontramos con personas tóxicas, para las que el centro de trabajo, no es el lugar al que se va a trabajar, sino que es donde esta clase de elementos descargan todas sus frustraciones personales, sus temores, su incapacidad y sus miserias sobre los trabajadores que tienen a su cargo (si son jefes), o sobre sus compañeros (si están al mismo nivel).** Ahora mismo, si veo que el ambiente de trabajo no es sano, cambio de empresa. **He pasado por cuatro empresas diferentes en los últimos cuatro años,** y por el momento he tenido la suerte de poder encontrar otro empleo con relativa rapidez en cuanto he visto que el ambiente no es bueno. No estoy dispuesto a sufrir como en el pasado.

#### **¿En alguna ocasión has sufrido acoso laboral?**

Si. Lo sufrí durante doce de los catorce años que trabajé en una empresa de transporte internacional de mercancías, como administrativo-contable. Han pasado ya seis años desde que salí de allí, o mejor dicho, me “sacaron”. Todavía es el día que me pregunto ¿por qué aguanté tanto tiempo esa situación?

**Doy gracias a que lo que no hago es castigarme ni sentirme culpable ni responsable de todos los gritos e insultos y desplantes que tuve que soportar.** Sí soy consciente de que si aguantaba aquello era porque tenía interiorizado que yo no valía gran cosa. Siempre he sido una persona introvertida, con la sensación de no encajar nunca en ninguna parte y con un miedo visceral al rechazo y a las situaciones de conflicto.

Por concretar un poco, esta empresa era la delegación en el País Vasco de una empresa catalana. Una delegación que en apenas ocho años pasó de tres trabajadores a más de ochenta. **Estaba dirigida por un incapaz e incompetente, que era consciente que le había tocado el chollo de su vida al encontrarse de golpe de director, porque había sido el**

**primero en entrar en la empresa (el criterio de selección de personal debió ser durísimo – nótese la ironía).** Este personaje sabía que no era realmente válido para el puesto, pero como tampoco estaba dispuesto a renunciar a los 7000 euros mensuales que llegó a ganar, lo que hacía era no asumir ninguna responsabilidad. Obligaba a los demás a tomar decisiones que no les correspondían. **Cuando alguien protestaba o se resistía, les hacía la vida imposible.** Si acertaba con la decisión, el mérito se lo autoatribuía ante la central; y si no, el culpable era el trabajador obligado a tomar decisiones por la inacción del gerente. Demencial.

### **¿Experimentas sensaciones de ansiedad, tanto con tus compañeros de trabajo, como con los jefes?**

Si. Como he dicho antes, las situaciones de conflicto me ponen muy nervioso. Es como si pensara que si discuto con alguien ya no me van a querer. Sé que suena un poco infantil. **Pero también es cierto que a pesar de todo decidí plantar cara (con unas taquicardias de caballo) y descubrí que enfrente tenía a un grandísimo cobarde, que se crecía si veía miedo o duda en su víctima potencial.** También es cierto que a las personas que le plantaban cara las despedía sin importar lo que tuviera que pagar de indemnización. Es el poder del dinero, que es lo único con lo que cuentan estos sinvergüenzas.

### **Para ti. ¿En qué consiste el éxito laboral?**

En esta sociedad, en la que aparentemente todo se mide en función del dinero que seas capaz de conseguir el éxito laboral, es ganar lo máximo posible o tener la mayor cantidad de personas posible a tu cargo. **Para mí el trabajo sólo es el medio de obtener los recursos para tener una vida tranquila y lo más variada posible, con tiempo para estudiar y viajar, que es lo que me gusta. No tengo la ambición de crecer laboralmente, y eso me ha llevado a encontrarme con la incomprensión de mi entorno más cercano.** ¿Cómo puede ser que teniendo mis estudios, o con los idiomas que hablo, no he llegado a tener un nivel laboral más alto? El deseo de sentir la vida lo máximo posible es el éxito al que aspiro... y lo mío me cuesta.

### **¿Cuál sería la mejor inversión laboral de una empresa en sus trabajadores?**

La mejor inversión es vivir y dejar vivir. Siempre **he pensado que la mayoría de la gente es responsable y que cuando les asignan un trabajo o una tarea, la van a llevar a cabo con profesionalidad.** Creo que lo mejor que puede hacer una empresa es poner los medios para trabajar debidamente, y la gente ya sabe qué es lo que tiene que hacer. **No hace falta amenazar ni maltratar para que la gente responda como es debido.** Pero claro, estamos en esta sociedad de hoy poco exijo mucho.

### **¿El trabajo dignifica al ser humano, o por el contrario le embrutece?**

Me viene a la cabeza la Renta Básica. Hay quien dice que si todo el mundo tiene lo básico para comer ya nadie trabajaría. Pero no es cierto, porque en ese momento la gente se ocuparía en lo que le gusta, con lo que el trabajo sería satisfactorio y no un dolor. Creo que el trabajo

embrutece cuando tienes que aceptar cualquier cosa para poder comer. En cambio, cuando ya tienes cubiertas las necesidades básicas no conozco a nadie que se quedaría mirando a las musarañas. **Por el contrario, la gente que valora más ser que tener, se dedicarían a cualquier actividad que les llenara.** La gente que valora más tener que ser, podrían elegir dónde trabajar para conseguir ese extra que les permita tener lo que deseen.

**Es decir, el trabajo elegido dignifica; cualquier otra cosa, embrutece.**

**MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN APRECIADAS/OS SOCIAS/OS.**

## **HISTORIAS PARA CONTAR**

La ansiedad es invisible, nadie la ve y nadie entiende lo que no ve , pero está ahí , existe.

### **Mi enemigo invisible y yo**

**Por Judith Vela**

Esa cosa etérea que vuela y acecha constantemente, a veces identificada otras no, pero que de una u otra manera en uno u otro momento, o en todos, está ahí en personas que sufrimos ansiedad.

No se ve desde fuera y da rabia porque tú te sientes fatal.

Nadie entiende lo que no ve, lo que no siente.

Nadie lo tiene en cuenta, sobre todo si por tenerlo va a afectar a algún aspecto de sus vidas, de la forma que fuere, tanto en el día a día con los más cercanos, como a la sociedad para la que somos solo números y euros.

Y así por ejemplo, cuesta que den bajas largas en el trabajo por este motivo.

Que vayas a rastras si es preciso, que te aguantes.

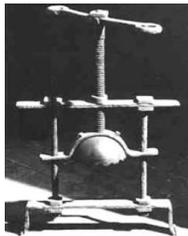
Porque tienes que hacer un servicio a la sociedad, porque has de producir, pagar tus impuestos, no ser una carga para el estado.

Pero si ni ese espacio te dan, si no dan alguna facilidad... Después se extrañan de que muchos busquen la posibilidad de una incapacidad o discapacidad si no has podido integrarte al mundo laboral como única solución.

La ansiedad a menudo queda en un sufrimiento interno, no hay pruebas, sólo tu palabra. Has de llegar a lo peor, una somatización física, que te dé un ataque de pánico y acabes en urgencias, para que te tomen un poco en serio.

Pero la ansiedad es mucho más.

No hace falta tener taquicardia ni hormigueos, ni desmayos, ni ataques, ni mareos ... ( aunque a menudo los vivimos) para que en tu interior crezca un gran desasosiego y ese sufrimiento.



*(Machacador de cabezas)*

Los padecimientos psicológicos son muy duros, verdaderas torturas chinas, **pero son invisibles.**

**No. No siempre hay una causa inmediata que te lo provoque.**

**No. No hace falta llegar a un ataque o hiperventilar.**

A veces no duermes, porque tus pensamientos no paran dando mil vueltas a todo, a menudo ni siquiera son cosas muy importantes ni cuestión de vida o muerte, pero aparecen y no las puedes desechar por mucho que lo intentes.

El simple hecho de vivir tu día a día es por sí mismo agotador:

Como si tu cuerpo estuviera pasado de revoluciones.

Como si vivieras dos o tres días en uno en intensidad.

Muchas veces lo que deseas es que acabe el día y poder dormir, cerrar el interruptor, poder descansar de los estímulos vividos, pero a menudo ni eso puedes.

Al día siguiente has de volver a comenzar, y al otro y al otro...

**Ansiedad y trastorno de ansiedad de regalo, dos en uno.**

Todos pueden sufrir ansiedad y estrés en un momento dado , pero a nosotros, las personas con un trastorno de ansiedad, ésta es más continua y provocada por estímulos diferentes y

muy determinados o incluso, como decía, a menudo sin causas aparentes porque entre una cosa y otra es un continuo.

Ansiedad base, ansiedad de ejecución y exposición, ansiedad anticipada ...

En mi caso hay muchos estímulos fóbicos que me provocan ansiedad.

Lucho a menudo entre el deseo y esa aprensión que me rodea y con ello me cuesta decidirme siempre. Cada actuación se convierte casi en un asunto de estado, todo gira alrededor de este tema, le doy vueltas y vueltas.

Sentimientos de tristeza, inquietud, me son comunes... un sufrimiento disfrazado ante la supuesta normalidad que otros ven desde fuera,... incomodidad constante, desasosiego....

La ansiedad convierte tu vida en supervivencia. En cómo pasar un día más

Un día a día, una lucha agotadora.

Pero allí fuera no hay ayuda y todo esto da igual.

**Estamos solos. Mi enemigo invisible y yo**