

acción empresarial

Mónica Grossoni *desvela las claves para manejar y superar las situaciones que generan tensión en el trabajo y lograr un aumento de la calidad de vida. Con prólogo de Javier Urra.*

SALVA TU VIDA



«Desde la primera página y empujado por un motor invisible que sabe cuál es el objetivo y el camino, el lector se encontrará gratamente acompañado por quien sin tutelar desbroza los aspectos psicosomáticos, el síndrome del quemado, el acoso laboral, la adicción al trabajo, la gestión del conflicto... pero alejado de la sopa de letras».

Javier Urra

*Psicólogo clínico y Forense
Primer Defensor del Menor*

**Autora: Mónica Grossoni | Editorial: LID Editorial Empresarial | Colección: Acción Empresarial |
Serie: General | ISBN 13: 9788483560204 | Precio: 19,90 euros | Formato en cm: 15x22 |
Encuadernación: Rústica**

Índice

Prólogo de Javier Urra
Introducción

PRIMERA PARTE

Descripción del fenómeno letal

1. ¿Qué es y qué no es el estrés?

1. ¿Qué es el estrés laboral?
2. Evolución histórica del término
3. La nueva realidad en el trabajo. Qué es cada cosa. Aclaración de conceptos
4. Mitos sobre el estrés. ¿Sabías que...?

2. ¿Por qué causa problemas el estrés? ¿Qué tiene de malo?

1. El estrés empresarial
2. Entre el ZIP y la sal de la vida
3. El estrés individual
4. Las fases del estrés: el proceso del síndrome general de adaptación
5. Las enfermedades por estrés
6. El estrés y su diagnóstico médico
7. De dónde viene el estrés
8. Qué es un estresor

3. El estrés laboral

1. Las fuentes del estrés laboral: ¿cuáles son las causas del estrés en el trabajo?
2. ¿Qué es un estresor laboral? ¿Cómo reconocerlo en mi trabajo?
3. Las diez situaciones que generan más estrés
4. Grado e impacto de los efectos del estrés en la persona

4. ¿Estaré estresado? Mis señales de alarma personales que indican que estoy estresado

1. Mis señales de alarma: indicios de que estoy bajo estrés
2. Cómo reconocer mis señales de alarma: reeducación sensorial
3. El factor E (energizante)
4. La autoevaluación

5. Estoy estresado. Y ahora ¿qué? Lo que puedo hacer

1. Tomar la gran decisión: asumir que hay que cambiar
2. Programa antiestrés guiado
3. Consejos sobre los frenos, el estilo de vida y otras cuestiones

6. En mi empresa existe estrés laboral. Soluciones y propuestas

1. Prevenir el estrés laboral es rentable
2. Ni hay técnicas milagro ni soluciones rápidas
3. Cómo controlar el estrés laboral mediante un programa antiestrés: renovar la organización y apoyar al afectado

SEGUNDA PARTE

Casos prácticos

Presentación de los casos

7. Negación y no acción

1. Presentación de los casos
2. Cómo era su vida. Síntomas de estrés
3. ¿Qué le llevó a solicitar ayuda profesional?

8. ¿Quién le pone el cascabel al gato?

1. Presentación de los casos



2. Cómo era su vida. Síntomas de estrés
3. ¿Qué le llevó a solicitar ayuda profesional?

9. Las cosas pendientes pasan factura

1. Presentación de los casos
2. Cómo era su vida. Síntomas de estrés
3. ¿Qué le llevó a solicitar ayuda profesional?

10. El estrés del inmigrante

1. Presentación de los casos
2. Cómo era su vida. Síntomas de estrés
3. ¿Qué le llevó a solicitar ayuda profesional?

11. Las olvidadas de los estudios

1. Presentación de los casos
2. Cómo era su vida. Síntomas de estrés
3. ¿Qué le llevó a solicitar ayuda profesional?

12. ¿Por qué algunos superaron el estrés y otros no? Lo que diferencia a las personas que lo superan y a las que no

1. El factor X de los casos de éxito. Lo que hay que tener para superar el estrés. Factores comunes en los casos en los que se superó el estrés
2. El factor Y de los casos de fracaso. Por qué fallan los que no lo superan

13. Cómo elegir una solución antiestrés

1. Cómo evitar los errores típicos y más frecuentes en todo plan de superación del estrés
2. Los tres jinetes del Apocalipsis o las tres quejas del sujeto: ira-ansiedad-tristeza

Epílogo

La autora

Mónica Grossoni es licenciada en Psicología Industrial y máster en Recursos Humanos por la Universidad Complutense de Madrid.

Tras varios años trabajando en el campo del desarrollo de personas y de los recursos humanos en diferentes compañías y fundó Socialnet, una consultora especializada en la superación de conflictos relacionados con el estrés laboral, que enfoca sus actividades en las áreas de la inteligencia emocional, el *coaching* o la gestión de conductas.



La obra

Salva tu vida explica cómo detectar no sólo el nivel de estrés empresarial en una organización determinada, sino también las señales de alarma particulares que indican si una persona está o no estresada.

En la primera parte del libro, **Mónica Grossoni** hace un repaso desde la génesis del estrés, aborda cómo superarlo y reflexiona sobre el motivo de que ahora se hable tanto de ello, «en gran medida para que erosione menos los gastos de una sanidad pública ya de por sí muy maltrecha».

La autora dedica varias páginas a la figura del estresor laboral, es decir, a aquellos elementos del trabajo que son interpretados como agentes causantes de estrés y que, según un informe de la Comisión Europea, se concretan en: «el exceso o falta de trabajo, el tiempo inadecuado para completar el trabajo de modo satisfactorio para nosotros y para los demás, la ausencia de una descripción clara del trabajo o de la cadena de mando, la falta de reconocimiento o recompensa por un buen rendimiento laboral, el no tener oportunidad de exponer las quejas, las responsabilidades múltiples, acompañadas de poca autoridad o escasa capacidad de tomar decisiones; superiores, colegas o subordinados que no cooperan ni nos apoyan, la falta de control o de satisfacción del trabajador por el producto terminado fruto de su trabajo, la inseguridad en el empleo, la poca estabilidad de la posición, el verse expuesto a prejuicios en función de la edad, el sexo, la raza, el origen étnico o la religión; la exposición a la violencia, a amenazas o a intimidaciones; las condiciones de trabajo físico desagradables o peligrosas, el no tener la oportunidad de servirse eficazmente del talento o las capacidades personales, la posibilidad de que un pequeño error o una inatención momentáneos tengan consecuencias serias o, incluso, desastrosas, y cualquier combinación de los factores anteriores».

Grossoni sostiene que el índice de estrés laboral viene dado por el nivel de estos factores y hace hincapié en la importancia de discernir si ciertas enfermedades orgánicas, cuya aparición se asocia al estrés crónico (o individual), tales como enfermedades cardiovasculares, afecciones muculoesqueléticas, afecciones psicológicas, accidentes en el lugar de trabajo, el suicidio, el cáncer, las úlceras o las funciones inmunes afectadas pueden tener como causa última el estrés.

Salva tu vida desmonta los mitos y leyendas surgidos en torno a este tema, entre ellos los más frecuentes: «el estrés en el trabajo es bueno, nos hace más competitivos y productivos; estar bajo presión es rentable para la empresa o si no presionas a la gente, no trabajan bien», aclara algunos síndromes de estrés relacionados con el trabajo (ERT), como «estrés/distrés, síndrome de estar quemado, acoso psicológico, adicción al trabajo, tecnoestrés y tecnofobia» y distingue ciertos términos clínicos en los que el estrés está presente, aunque son fenómenos con entidad propia, es decir, «la depresión, la ansiedad, el estrés postraumático, el estrés agudo, el síndrome de Ulises o el trastorno explosivo intermitente».

Según la autora, la ansiedad es la principal queja del estresado, quien además molesta a los demás y causa el efecto de alarma, es por esto que «el factor clave es la interpretación que la persona hace de la realidad».

El libro destaca la necesidad de aprender a prevenir dicha ansiedad desde dos puntos de vista: desde la persona, a través de la fortaleza, esto es, «crear y reforzar los rasgos de la personalidad que hacen más fuerte a quien ve expuesto a posibles experiencias infortunadas de la vida» y del desarrollo de habilidades, especialmente sociales y de comunicación; y desde el propio entorno organizativo y empresarial: «incidir sobre el entorno, haciéndolo más humano, ganando en habitabilidad y sostenibilidad».

Mónica Grossoni reclama la urgencia de que, por parte de las organizaciones, se dote de apoyo social a los afectados, más aún defiende que «prevenir el estrés laboral es rentable». **Salva tu vida** presenta varias formas de proporcionar ese apoyo, bien mediante asesoramiento, estímulos, elogios o cumplidos, ayuda instrumental y emocional.

Con el propósito de desvelar las claves para manejar y superar situaciones que generan tensión de una manera específica y práctica, la autora relata varios casos reales «cuidadosamente estructurados con los mismos apartados para facilitar al lector su comprensión». Todos ellos se vertebran de la siguiente forma: presentación del caso; cómo era su vida, síntomas del estrés, y



¿qué le llevó a solicitar ayuda profesional? Unos son ejemplo de superación de estrés crónico, otros de personas que están en proceso y otras historias de algunos que no lo lograron. Sin embargo, lo que se deduce de todos es que «el estrés no es un estigma de ninguna clase».

Frente al listado de los factores comunes a las situaciones de superación del estrés, la autora presenta otro, tanto o más interesante, que enumera las necesidades de las personas que están bajo su pernicioso influencia:

- Darse cuenta de lo que sucede.
- Aceptar el hecho: tienen un problema de estrés.
- Decidir superarlo: tomar la decisión de su vida.
- Aceptar las condiciones del cambio y que para nivelar su estrés deberán afrontar algunas cosas en sus vidas.
- Aprender algunas cosas útiles. En particular a autocontrolarse, a identificar sus sensaciones, emociones y patrones de comportamiento.
- La solución la tiene usted, dentro de sí mismo.

«¿Aún no la ve? ¡Dé la luz cuanto antes! No espere encontrar una cura rápida, una medicina milagro, o que se solucione el asunto que le preocupa para que baje su estrés. Éste se disparará con cualquier cosa que considere una amenaza y ésta es la clave. La solución no llega de afuera, sino adentro, pero puede hacerse con el apoyo de personas que le darán una pala y un casco para excavar en su interior, que le ayudarán a enfocar la mirada y a leer sus propias señales, en definitiva, a mirar dentro, a aprender técnicas para ver en su interior, a leer lo que usted tiene que contarse.

Nada de lo que merece la pena aprender, puede ser enseñado. Que no le vendan una quimera. Lo que el estresado necesita son cosas que o bien se pueden aprender en el hogar cuando uno se va criando, o con los años y las experiencias. No es necesario ir a clase para tomar lecciones, ni seguir a un experto, gurú o líder carismático que le dé un pez, sino aprender a pescar. Basta con reaprender algunas cosas claves, como algo de inteligencia emocional para con uno mismo, y tener la ocasión de recibir la respuesta de alguien que sabe lo que le suceda a un estresado. Alguien que ha pasado por lo mismo y que lo ha superado. Buscar apoyos emocionales y personas que lo han superado es fundamental. Compartir nuestra experiencia de la vida con nuestra red de personas de apoyo es vital. Vivir en comunidad, sin aislarse, sin individualismos excesivos, trabajando en equipo con su grupo social y su entorno cercano para dar ayuda a otros estresados que lo necesiten es saber que usted recibirá el apoyo que necesita cuando lo necesite. Es vivir teniendo una red bajo sus pies, por si se cae. ¿Le atrae la idea?



Para más información:

aldara.barrientos@lideditorial.com | laura.diez@lideditorial.com | 91 372 90 03

