01/04/2005

ECONOMIST&JURIST

Redacción

El estrés en el trabajo

1.- ¿Qué es estrés y qué no lo es?

El estrés es un **trastorno físico y psicológico**, que han sufrido casi todas las personas en algún momento de su vida, independientemente del trabajo o profesión que realizasen. Si el estrés se prolonga en el tiempo puede llegar a convertirse en depresión.

El 18% de las bajas laborales de la Unión Europea están motivadas por el estrés y más del 50% de las veces que acudimos al médico es por problemas psicológicos.

Amy Flowers, psicóloga de la organización Focal Pointe Women de Macon (Georgia) dice: ``Tener contacto directo con gente a la que aquejan verdaderos problemas (invalidez, pobreza, falta de hogar, etc.) es un remedio estupendo para aliviar el estrés. Cuando las veo vencer obstáculos tan grandes en su vida, regreso a mi mundo sintiéndome reconfortada e inspirada.´´

Antonio Cano, presidente de la Asociación Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, sostiene ...

SUSCRÍBETE para una conversión completa a PDF