

EMPLEO

MUY OCUPADOS

20%

reducen sus visitas al médico las

personas que consiguen un ascenso laboral, debido a la falta de tiempo

UN MOMENTO DECISIVO

El ascenso laboral es uno de los factores que los psicólogos incluyen en la lista de los denominados *life events*, es decir, acontecimientos de la vida personal y profesional que pueden resultar estresantes o traumáticos.

PSICOLOGÍA LABORAL

Los riesgos de convertirse en jefe

La salud mental de los trabajadores empeora un 10% tras ser ascendidos, según un estudio



Algunos trabajadores entran en shock cuando la empresa les comunica un ascenso porque temen no cumplir con las expectativas que se depositan en ellos

CORBIS

Nuria Peláez

Conseguir un ascenso en el trabajo puede ser una excelente noticia para el bolsillo, pero no tanto para la mente. Un reciente estudio de la Universidad de Warwick (Reino Unido) demuestra que la calidad de la salud mental de los trabajadores empeora de media un 10% cuando son promocionados en su empresa.

Los autores del estudio, Chris Boyce y Andrew Oswald, partían justamente de la hipótesis contraria: la idea inicial era que los trabajadores con un estatus laboral más elevado parecen tener mejor salud que sus compañeros porque gozan de una mayor sensación de control sobre su vida. Tras analizar los datos de 1.000 británicos que fueron ascendidos en su trabajo entre los años 1991 y 2005 los investigadores no sólo no hallaron pruebas de que estuviesen más sanos tras esa promoción, sino que, por el contrario, descubrieron que su salud mental había empeorado en un 10% de media. Curiosamente, también detectaron que las personas ascendidas habían reducido en un 20% sus visitas

al médico en comparación con el periodo en que ocupaban un cargo de menos responsabilidad, debido a la falta de tiempo.

“Conseguir un ascenso en el trabajo no es tan estupendo como mucha gente cree –señala Chris Boyce, investigador de la Universidad de Warwick y coautor del estudio–. Nuestro trabajo demuestra que la salud mental empeora tras un ascenso, y lo ha-

ce de una forma que va más allá de un mero efecto a corto plazo”.

El ascenso laboral es uno de los factores que los psicólogos incluyen en la lista de los denominados *life events*, es decir, acontecimientos vitales de carácter personal o profesional que pueden resultar traumáticos para sus protagonistas. Los problemas pueden comenzar en el mismo momento en que la empresa co-

munica al empleado que desean ascenderlo. “Esa noticia puede suponer al trabajador una situación de shock y estrés porque hay gente que tiene una baja confianza laboral y teme no cumplir las expectativas en la empresa porque no se siente preparada para asumir el cargo”, explica Roger Puigdecenet, psicólogo clínico de la Unitat d'Atenció Psicològica (UAP). Ante esa situación,

los afectados “desarrollan un miedo que puede desencadenar en una fobia, pero muchos no se atreven a rechazar el ascenso porque temen que si lo hacen la empresa les haga *mobbing*”.

Lógicamente, no todas las personas se toman un ascenso como un castigo. Asumirlo de forma positiva o negativa depende, según Puigdecenet, de una serie de factores que incluyen el nivel de autoestima del afectado, su tolerancia a los cambios, el grado

El estrés por el nuevo cargo puede causar problemas físicos como colon irritable, dolor cervical o lumbago

de apoyo con el que cuente en la empresa –si le han concedido el ascenso por unanimidad o con el rechazo de algún jefe– y, sobre todo, su nivel de autoexigencia. “Si el ascenso te llega en un momento de tu vida en que el progreso laboral es tu máximo objetivo, podrá ser un éxito, pero a algunas personas se lo ofrecen cuando tienen otras prioridades como casarse o tener hijos”, explica el psicólogo.

EL PERFIL DEL PACIENTE

En la UAP ya han atendido diversos casos de trabajadores que no soportan el peso psicológico de su nueva responsabilidad. “El perfil de paciente que nos encontramos con más frecuencia es el de hombres jóvenes, de entre 31 y 40 años, que tienen un gran nivel formativo y cuya vida está casi totalmente dedicada al trabajo, no sólo porque la empresa se lo pide, sino por la autoexigencia que ellos mismos se marcan”, explica Puigdecenet.

Como detecta el estudio de la Universidad de Warwick, a pesar de ser conscientes del empeoramiento de su salud, estos trabajadores acuden menos al médico tras ser ascendidos. Los trastornos psicológicos desencadenan problemas físicos como colon irritable, sudores, lumbago o dolor de cervicales. “Durante un tiempo no le dan importancia y piensan que lo aguantarán; mientras, van tirando de vitaminas o automedicación –lamenta Puigdecenet–. Cuando el deterioro de su salud empieza a hacerse más notable comienzan a acudir a fisioterapeutas u osteópatas, y al final acaban yendo al psicólogo ya como último paso”.

Chequeo médico para directivos en riesgo

Conscientes de los riesgos que conllevan los cargos de responsabilidad para la salud de sus directivos, en países como Estados Unidos y Japón las grandes compañías ofrecen a sus ejecutivos programas específicos de prevención médica como parte de su retribución variable. En España aún no es lo más habitual, pero desde hace unos años el Centro de Investigación Biomédica EuroEspes (CIBE) ofrece el programa de prevención de riesgo cerebral para altos ejecutivos. Diversas empresas han contratado ya para sus directivos este exhaustivo examen predictivo que se lleva a cabo durante una jornada en este centro de A Coruña (Galicia). Las pruebas permiten determinar el riesgo de padecer ictus o infartos y localizan marcadores genéticos de riesgo de enfermedades neurodegenerativas y cerebrovasculares, así como otros marcadores genéticos según factores de riesgo familiar o personal, como hipertensión o diversos tipos de cáncer.



CORBIS