

Trabajo más trabajo y más estrés: **Dra. Luz Elena Navares**

“Estos 2 últimos años de mi vida, han sido tan agotadores, que no sé en realidad si despertaré mañana. Desde hace 1 mes estoy padeciendo de fuertes dolores musculares en todo mi cuerpo, no tengo apetito ni ánimos para realizar ninguna actividad extra, que no sea mi trabajo. Y en mi trabajo... es tan importante que se realicen las actividades en un supuesto agradable ambiente de trabajo, pero en mucho menos tiempo y con menos personal provocando sólo ambiente de tensión. Para aumentar los problemas, la relación con mi esposa es cada vez más tirante, sólo basta un pequeño desacuerdo para que explotemos los dos”. “No sé qué es lo que me pasa, pero hoy acudiré con mi médico. No puedo seguir así... sintiéndome tan mal, con tantos dolores, tanta irritación, tanto estrés...., sí, tanto estrés”.

La naturaleza del trabajo está cambiando con la rapidez de un torbellino. Tal vez ahora más que nunca, el estrés causado por el trabajo representa una amenaza para la salud de los trabajadores y, como consecuencia, a la salud de las organizaciones.

En estas dos páginas trataré de condensar lo que El Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional refiere en su folleto sobre “*El Estrés... en el trabajo*”, donde se menciona las causas del estrés y los pasos que se pueden realizar para disminuir esta amenaza.

La historia anterior es desafortunada pero muy usual. El estrés del trabajo es un problema costoso y común en el lugar de trabajo, de tal manera que son unos pocos los no afectados. Algunos estudios reportan lo siguiente:

- Un cuarto de los empleados consideran sus trabajos como la causa primera del estrés en sus vidas. (*Vida Nacional Noroeste*)
- Tres cuartos de los empleados creen que hoy en día, el trabajador tiene más estrés en el trabajo que una generación atrás. (*Colegiados de Investigaciones del Estudio de Princeton*)
- Los problemas de la salud están más fuertemente asociados con los problemas en el trabajo que con cualquier otra causa del estrés en la vida—incluso más que los problemas financieros o familiares. (*Compañía de Seguro del Fuego y de la Marina de St. Paul*)

Las investigaciones sobre el estrés de trabajo se han acrecentado mucho en estos años, pero a pesar de este avance, existe todavía confusión sobre las causas, los efectos, y la prevención del estrés de trabajo.

¿Qué es el estrés de trabajo?

El estrés de trabajo se puede definir como las reacciones físicas y emocionales perjudiciales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan o son mayores a la capacidad, los recursos, o las necesidades del trabajador. El estrés de trabajo puede llevar a la mala salud y hasta la lesión.

No hay que confundir estrés con reto o desafío, ya que este último es un ingrediente importante del trabajo sano y productivo, en donde lejos de provocar estrés nos sentimos relajados y satisfechos.

¿Cuáles son las causas del estrés en el trabajo?

El estrés en el trabajo generalmente resulta del interactuar del trabajador y las condiciones que existen en su trabajo. Según el Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH), las condiciones de trabajo tienen un papel muy importante en causar el estrés del trabajo. Sin embargo, no ignora el papel que juega los factores individuales en cada trabajador.

Condiciones del trabajo que podrían ocasionar estrés:

- a) El diseño de los trabajos: Trabajo pesado, descansos infrecuentes, turnos y horas de trabajo largos; trabajos frenéticos y de rutina que tienen poco significado esencial, no usan las habilidades de los trabajadores, y proveen poco sentido de control.
- b) El estilo de dirección. Falta de participación por trabajadores en la toma de decisiones, falta de comunicación en la organización, y falta de política que está favorable a la vida de familia
- c) Las relaciones interpersonales. Malos ambientes sociales y falta de apoyo o ayuda de compañeros y supervisores
- d) Los papeles de trabajo. Expectativas de trabajo mal definidas o imposibles de lograr, demasiada responsabilidad, demasiadas funciones.
- e) Las preocupaciones de la carrera. Inseguridad de trabajo y falta de oportunidad para el crecimiento personal, el fomento, o el ascenso; cambios rápidos para los cuales los trabajadores no están preparados.
- f) Las condiciones ambientales. Condiciones desagradables y peligrosas como las áreas de trabajo atiborradas, el ruido, la contaminación del aire, o los problemas ergonómicos.

El cerebro y el estrés:

El estrés hace que el cerebro se ponga en guardia. La reacción del cerebro es preparar el cuerpo para la acción defensiva. El sistema nervioso se despierta y las hormonas se liberan para avivar los sentidos, acelerar el pulso, profundizar la respiración, y tensar los músculos. Esta respuesta (a veces llamada la respuesta de luchar o huir) es importante porque nos ayuda defendernos contra situaciones amenazantes. La respuesta se programa biológicamente. Todos reaccionan más o menos de la misma manera—no importa si la situación es en la casa o en el trabajo.

Pero el problema no es cuando los episodios de estrés duran poco, sino cuando éstos no se resuelven provocando en el cuerpo una actividad constante que lo lleva al desgaste biológico, a la fatiga y daño y la habilidad del cuerpo de arreglarse y defenderse se ve afectada.

Señales de aviso tempranas del estrés de trabajo: Dolor de cabeza Alteraciones de descanso Dificultad de concentrarse Mal temperamento Estómago descompuesto Descontento en el trabajo Moral baja	Según investigaciones el estrés puede ocasionar: Enfermedad cardiovascular. Afecciones músculo esqueléticas. Afecciones Psicológicas. Heridas en el lugar del trabajo. El suicidio, el cáncer, las úlceras y las funciones inmunes afectadas. (Se necesitan más estudios para llegar a conclusiones.
---	--

Como se puede prevenir el estrés en las organizaciones:

Básicamente serían dos pasos:

1. La dirección del estrés, que consiste en dar capacitación para el manejo del estrés y un programa de asistencia para empleados, para mejorar la habilidad de trabajadores de sobrellevar las situaciones difíciles de trabajo. Unos ejemplos de factores del individuo y de la situación que pueden reducir los efectos de condiciones estresantes, incluyen los siguientes:

- El equilibrio entre el trabajo y la vida familiar o personal
- Una red de apoyo de amigos y compañeros de trabajo
- Un punto de vista relajado y positivo

2. Cambios organizativos: es la manera más directa de reducir el estrés en el trabajo. Supone la identificación de los aspectos estresantes (e.g. el trabajo excesivo, las expectativas opuestas) y el diseño de estrategias para reducir o eliminar las causas identificadas del estrés. La ventaja de este enfoque es que trata directamente las raíces del estrés en el trabajo. Sin embargo, los directores a veces están incómodos con este enfoque porque puede suponer cambios de rutinas o de calendarios de producción, o cambios en la estructura de la organización.

Estudios recientes de organizaciones denominadas sanas sugieren que las políticas beneficiando la salud del trabajador también benefician lo esencial. Una organización sana se define como una que tiene tasas bajas de enfermedad, lesiones, e invalidez en su personal y también es competitiva en el mercado. Las investigaciones de NIOSH han identificado unas características organizativas asociadas con el trabajo sano de bajo estrés y con niveles altos de productividad. Unos ejemplos de estas características incluyen los siguientes:

1. El reconocimiento de empleados por buen rendimiento en el trabajo
2. Oportunidades para el fomento de la carrera
3. Una cultura de organización que valora al trabajador individual
4. Acciones de la dirección que concuerdan con los valores organizativos

Conclusión:

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 07 (2004)

Médicos de todo el mundo compartimos la visión de que el lugar de trabajo debe ser un área donde la salud es protegida y accidentes y enfermedades son prevenibles. Algunos lugares de trabajo van más allá y demuestran que ése lugar puede ser un establecimiento para mejorar y crear buena salud.