



El estrés laboral

Introducción

Hoy vamos a tratar un tema que tiene que ver con la problemática que nuestra sociedad está enfrentando actualmente en todos los órdenes. Nos estamos refiriendo al estrés, pero particularizado a un tipo de estrés que padece una gran parte de la población: el estrés laboral.

Las condiciones que prevalecen actualmente en nuestro país y en todo el mundo son sumamente estresantes, es decir, afecta a cualquier persona en todos los niveles sociales. Vivimos en un mundo cambiante en el que los avances tecnológicos producen también cambios en la vida cotidiana.

Para introducir el tema, quiero proponer una ilustración: hace algunos años, viendo un video de una de las guerras más cruentas que ha padecido este mundo -la Guerra de Vietnam- vi una escena de un niño pequeño



que iba caminando. En la parte de atrás había un grupo de vietnamitas que estaban expectantes mientras el niño iba avanzando.

De repente, el niño puso su pie en un lugar y fue destruido: había pisado una mina. Es decir, el niño estaba caminando por un campo minado y los hombres lo habían mandado por delante para descubrir en dónde estaban ubicadas las minas.

Esta ilustración nos sirve para explicar qué es lo que pasa muchas veces con el estrés. El estrés es algo oculto, algo que no alcanzamos a percibir y que, precisamente por no darnos cuenta, resulta en una fatiga para nuestro cuerpo que, cuando es persistente, puede llegar a destruirlo.

Factores psicosociales relacionados con el estrés laboral

El estrés laboral es el conjunto de fenómenos que se suceden en el organismo del trabajador por causas estresantes derivadas del trabajo o que con motivo de éste afectan la salud del trabajador.

Hace algunos días tuve la oportunidad de participar en un foro acerca del estrés laboral. Yo me daba cuenta que en nuestro país son muy pocas las empresas que están tomando con seriedad lo que significa que el estrés laboral esté afectando a sus trabajadores y, por ende, su entorno laboral y familiar.

El trabajador, el que sufre el estrés, percibe varios factores en su vida normal y cuando trabaja. Estos factores son de índole individual que afectan a la persona por su condición, su estatus o la cultura que posee.

También hay factores de tipo económico y de desarrollo personal que cualquier trabajador tiene en su vida. Independientemente de esto están las relaciones humanas que son básicas y fundamentales y aspectos emocionales, factores que los médicos han llamado psicosociales.

Es importante saber que las autoridades laborales están considerando seriamente cómo afectan estas relaciones de manera integral a la salud del trabajador. La verdad es que las medidas que se han tomado son insuficientes, pues no están atacando la raíz del problema.

Acerca de estos factores psicosociales, o los factores en los que está involucrada no solamente la persona sino también sus relaciones con el medio ambiente en el que trabaja, podemos decir que hay:

- Aspectos organización
- Aspectos de administración
- Aspectos en el sistema de trabajo
- Aspectos de calidad en las relaciones humanas

Es importante puntualizar que si una persona tiene buena salud y condiciones adecuadas de trabajo, entonces estará sano y podrá rendir adecuadamente. En ese sentido, la empresa podrá ir más adelante en su desarrollo.

Fuentes de estrés en puestos de liderazgo

Es incuestionable que la tecnología actual afecta las

rutinas de trabajo, esto modifica el entorno del trabajo y aumenta el desarrollo de enfermedades crónicas por el estrés.

Otros factores que también están afectando son las circunstancias familiares y elementos culturales, la nutrición, la facilidad de transporte, la vivienda, salud y seguridad en el empleo. Todos estos factores condicionan la presencia del estrés laboral.

En el ámbito del desempeño profesional, la persona enfrenta aspectos que pueden llegar a producirle estrés, como:

- Trabajo de alto grado de dificultad
- Trabajo con gran demanda de atención
- Actividades de gran responsabilidad
- Creatividad e iniciativa restringidas
- Exigencia de decisiones complejas
- Cambios tecnológicos intempestivos
- Ausencia de plan de vida laboral
- Amenaza de demandas laborales

Las personas que dirigen empresas o tienen puestos de dirección, enfrentan situaciones de estrés cuando hay:

- Liderazgo inadecuado, no solamente para la persona que ejerce la dirección sino para los subordinados
- Mala utilización de las habilidades del trabajador
- Mala delegación de responsabilidades
- Manipulación o coacción del trabajador
- Motivación deficiente
- Falta de capacitación y desarrollo del personal
- Carencia de reconocimiento
- Ausencia de incentivos
- Remuneración no equitativa

En el ámbito de la organización, por ejemplo las personas que diseñan modelos organizacionales, hay fuentes importantes de estrés:

- Prácticas administrativas inapropiadas
- Atribuciones ambiguas
- Desinformación y rumores
- Conflicto de autoridad
- Trabajo burocrático
- Planeación deficiente
- Supervisión punitiva

En mi práctica laboral yo recuerdo que tuve que trabajar en una empresa en la que tenía un puesto de administración. Aunque era el administrador tenía que hacer funciones como las que realiza uno office boy. En esa etapa había algo sumamente estresante que trajo repercusiones no solamente sobre mi vida personal, sino aún en las relaciones con mis amistades y familiares.



Fue una etapa muy complicada y yo me pongo a pensar en cuántas personas deben permanecer en un lugar donde hay algunos de estos factores que mencionamos.

Acercas de las tareas y actividades que una persona debe realizar, son fuentes importantes de estrés:

- Cargas de trabajo excesivas
- Autonomía laboral deficiente
- Ritmo de trabajo apresurado
- Exigencias excesivas de desempeño
- Actividades laborales múltiples
- Rutinas de trabajo
- Competencia excesiva, desleal o destructiva
- Trabajo monótono o rutinario
- Poca satisfacción laboral

Fuentes de estrés en el ambiente laboral

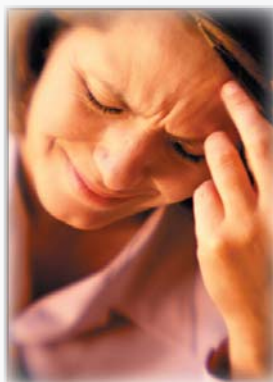
Acercas del medio ambiente laboral podemos mencionar como fuentes de estrés:

- Condiciones físicas laborales inadecuadas
- Espacio físico restringido
- Exposición a riesgo físico constante
- Ambiente laboral conflictivo
- Trabajo no solidario
- Menosprecio o desprecio al trabajador

En cuanto a la jornada laboral, pueden ser causa de estrés los siguientes aspectos:

- Rotación de turnos
- Jornadas de trabajo excesivas
- Duración indefinida de la jornada
- Actividad física corporal excesiva

Sería muy costoso y difícil para una empresa, a nivel clínico, evaluar el daño producido por el estrés en todo el personal; sin embargo, éste es muy significativo. Lo que se está implementando actualmente es el uso de cuestionarios o encuestas para medir el estrés en los trabajadores y mediante éstos determinar qué tan estresado está un trabajador.



Nosotros somos seres humanos y las personas que manejan empresas o tienen a su cargo puestos de liderazgo, dirección o administración, deben estar muy conscientes de que trabajan con seres humanos que se cansan, que tienen expectativas que muchas veces quedan truncadas por no atender a principios que son indispensables para la vida humana.

Acerca del entorno social, los factores que pueden causar estrés son:

- Políticas inestables de la empresa
- Ausencia de corporativismo
- Falta de soporte jurídico por la empresa
- Intervención y acción sindical
- Salario insuficiente

- Carencia de seguridad en el empleo
- Subempleo o desempleo en la comunidad

El estrés y la actividad profesional

No todas las actividades tienen las mismas condiciones en el deterioro físico y psicosocial de las personas. Hay una marcada relación entre algunos tipos de profesiones y el grado de estrés, por ejemplo:

- Trabajo apresurado: obreros en líneas de producción mecanizadas, cirujanos, artesanos, etc.
- Peligro constante: policías, mineros, soldados, bomberos, alpinistas, buzos, paracaidistas, boxeadores, toreros, etc.
- Riesgo vital: personal de aeronavegación civil y militares, choferes urbanos y de transporte foráneo, etc.
- Alta responsabilidad: rectores, médicos, políticos, etc.
- Riesgo económico: gerentes, contadores, agentes de bolsa de valores, ejecutivos financieros, etc.

El problema es que se está tratando de curar el estrés con métodos paliativos, no se está considerando el problema de raíz. Los médicos cuando trabajan en grandes corporaciones, saben que cuando no hay una atención adecuada pueden hacer muy poco en la atención conveniente del padecimiento del trabajador.

El problema es grave porque los empleadores sí atienden el problema individual pero rechazan la posibilidad de cambios para mejorar las condiciones en el lugar de trabajo. Es decir, la persona considera que modificar el medio ambiente, el espacio laboral, la vestimenta o las herramientas de trabajo, es algo que escapa de los presupuestos o las políticas financieras que la empresa ha considerado.

En ese sentido, ellos no están dispuestos a considerar un trabajo serio el mejorar las condiciones del lugar de trabajo. En muchos casos las razones son económicas y de producción.

El estrés y el sueño

En cuanto al tratamiento individual del problema podríamos sugerir una mejora en los hábitos del trabajador: alimenticios, ejercicio físico moderado,

gradual y progresivo, sueño adecuado.

Quiero mencionar algo a propósito del sueño, para que usted vea las repercusiones que tiene el que no haya un sueño adecuado. En 1994 hubo dos eventos muy catastróficos, una planta nuclear explotó y hubo un fracaso en una de las expediciones de un trasbordador espacial, el Challenger explotó también.

En ambos casos se determinaron que las tragedias habían tenido que ver con factores humanos y, en ambos casos, la clave fue que las personas involucradas con la operación no habían dormido bien. De manera que el asunto del sueño es muy importante porque trae graves consecuencias.

Veinticincomil personas quedan lisiadas a consecuencia de no dormir de manera conveniente. Hay un estudio en el que se determinó que las personas que no duermen bien durante una hora disminuyen su coeficiente de inteligencia en 7 puntos, que son acumulables. Si la persona no duerme bien en 2 horas, entonces ya son 14 puntos menos de coeficiente intelectual.

Personas que tienen retrasos mentales llegan a funcionar con 80 puntos. Si nosotros partimos de una escala de 100 puntos de coeficiente intelectual, personas que no han dormido bien durante un día o dos están trabajando mecánicamente y están produciendo serios problemas no solamente a su organismo, sino también a la empresa y al entorno familiar.

De manera que el sueño es un asunto muy delicado e importante. En un libro leí que desde que se inventó el foco, el periodo de sueño descendió de 9 horas y media a 7 horas y media. Esto significa 700 horas menos al año.

Independientemente de lo que todos conocemos cuando se introduce el horario de verano, en los cambios de horarios hay un incremento importante en los accidentes de tránsito; todo esto derivado del sueño. Definitivamente el sueño adecuado es un asunto que, en el tratamiento individual del problema, debe de puntualizarse de una manera notable.

¿Cómo prevenir y tratar el estrés?

El propiciar las actividades recreativas dentro de las empresas es sumamente provechoso y debe de promoverse. Para cada persona que determine que tiene estrés derivado de su trabajo quiero decirle que las adicciones a cualquier tipo de droga, incluyendo el alcohol son más perjudiciales que benéficas.

La gente, después de un día agotador, dice: “vamos a tomarnos una copa”. La verdad es que después de esa viene otra y luego otra y la incidencia en este tipo de prácticas es cada vez más frecuente. El disminuir las adicciones va a disminuir también, de manera muy notable, las fuentes de estrés y va a propiciar un mejor desempeño en la vida del trabajador.

Desde luego, el evitar la vida sedentaria es algo muy importante. El promover estrategias para la administración del tiempo también es muy importante. En nuestra cultura no se aprovecha el tiempo, las personas no consideran importantes a las otras personas; organizar el tiempo sería muy conveniente.

Algo que es fundamental para ayudar en la prevención del estrés es la priorización de los problemas, el desarrollo de etapas de planeación y las técnicas de negociación, el ejercitar las habilidades, el tomar decisiones y el reducir al máximo las situaciones tensionales en la empresa.

Es importante tratar individualmente al trabajador expuesto a los agentes generadores del estrés. Debe identificarse con precisión, en cada caso particular, el origen y abatir al máximo las condiciones que lo generan, de otra manera el tratamiento médico será sólo paliativo y el problema no desaparecerá.

Lic. José Eduardo Alvarado

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com