

TRABAJO TEMA 5: TRABAJO Y SALUD

1 ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral es la respuesta, física y emocional, a un desequilibrio entre las exigencias percibidas y las capacidades de un individuo para hacer frente a esas exigencias.

CAUSAS

- **Altas cargas de trabajo:** cantidades excesivas de trabajo y plazos poco realistas pueden llegar a provocar que las personas se sientan apuradas, presionadas y abrumadas.
- **Cargas de trabajo insuficientes:** en este caso los trabajadores sienten que sus habilidades están siendo infrautilizadas, lo que les hace sentirse más inseguros.
- **Falta de control:** No tener control sobre las actividades laborales desencadena estrés.
- **Ausencia de apoyo:** la falta de apoyo interpersonal o relaciones laborales deficientes hacen que el trabajador se sienta solo y estresado.
- **Falta de habilidades:** el estrés surge cuando se les pide a las personas que hagan un trabajo para el que no tienen experiencia o capacitación.
- Adaptación al cambio.
- Condiciones deficientes de trabajo.

CONSECUENCIAS

- Enfermedades y patologías.
- Problemas motores y cognitivos.
- Trastornos variados, desde inmunológicos hasta sexuales.
- Trastornos psicológicos.
- Descenso de la productividad.
- Absentismo laboral.
- Disminución en la calidad del servicio/producto.

¿CÓMO SE PUDO HABER EVITADO?

- El trabajo debe ir de acuerdo con las habilidades y los recursos de los trabajadores.
- Se debe permitir que el trabajador use sus habilidades para solucionar problemas.
- Se deben establecer correctamente las funciones, tareas y responsabilidades de cada uno de los trabajadores para evitar la ambigüedad.
- Se debe involucrar a los trabajadores para que participen en la toma de decisiones, ya que mejora la comunicación en la organización.

- Se tiene que apoyar la interacción social entre los trabajadores fuera del trabajo: celebraciones o juegos, por ejemplo.

EJEMPLO

Tener un trabajo que requiere trabajar en turnos rotativos o trabajar durante horas prolongadas, lo que puede afectar al patrón de sueño y llevar al estrés laboral.

2 FATIGA LABORAL

La fatiga laboral es la condición de cansancio, desmotivación e incluso dolencias físicas que aparecen en un trabajador sometido a unas condiciones laborales desfavorables y de larga duración.

CAUSAS

- **Falta de control:** la imposibilidad de influir en las decisiones que afectan al trabajo, como el horario, las tareas o la carga de trabajo, puede ocasionar agotamiento laboral.
- **Expectativas laborales poco claras:** si no está claro el grado de autoridad que se tiene o lo que un supervisor u otras personas esperan de un trabajador, es probable que generen cierta incomodidad laboral.
- **Extremos de actividad:** cuando un trabajo es monótono o caótico, se necesita energía constante para mantener la concentración, lo que puede provocar fatiga y agotamiento laboral.
- **Desequilibrio entre el trabajo y la vida privada:** si un trabajo requiere tanto tiempo y esfuerzo que no se consigue la energía para pasar tiempo con la familia o amigos, es posible que termine generando fatiga laboral.

CONSECUENCIAS

- Mayor probabilidad de accidentes laborales.
- Mayor absentismo de los trabajadores fatigados.
- Incremento del riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Disminución del estado de alerta y vigilancia aún durante turnos diurnos.
- Reducción de la capacidad de atención sostenida.
- Reducción de discriminación visual y auditiva.
- Incremento de los errores de memoria.
- Posible transformación en el síndrome de fatiga crónica de difícil solución médica y con recaídas frecuentes.
- Estrés, desmotivación, desarrollo de diferentes patologías.

¿CÓMO SE PUDO HABER EVITADO?

- Realizar ejercicio.
- Dormir más de 6 horas.
- Buscar apoyo.
- Optimizar horarios.
- Prestar atención a los hábitos.
- Cuidar la alimentación.

EJEMPLO

Un programador al que se le cansa la vista con frecuencia y termina por desarrollar el síndrome del túnel carpiano debido a la alta cantidad de trabajo.

3 INSATISFACCIÓN LABORAL

La insatisfacción laboral es una respuesta o un sentimiento negativo por parte de un trabajador hacia su empleo. Esta respuesta negativa y rechazo del trabajo pueden estar causados por diferentes factores y pueden tener importantes consecuencias, tanto para la empresa como para el propio trabajador.

CAUSAS

- **Salario bajo:** para que un trabajador se sienta satisfecho en su trabajo es fundamental que reciba un salario justo.
- **Mala relación con los compañeros o jefes:** en ocasiones, la mala relación suele ser causada por celos, envidias o recelos profesionales, o bien por comportamientos excesivamente pasivos o competitivos por parte de alguno de los compañeros.
- **Escasa o nulas posibilidades de promoción:** cuando una persona ambiciosa con aspiraciones profesionales está estancada en su puesto de trabajo y observa cómo ni prospera ni asciende de categoría, se sentirá insatisfecha ante su trabajo, pues no consigue lo que esperaba.
- **Malas condiciones laborales:** la insatisfacción laboral también puede ser consecuencia de las políticas de empresa, del entorno físico o de un empleo precario o rutinario.
- **Circunstancias personales y laborales:** aspectos como la experiencia laboral o el nivel de estudios, cultura o preparación, son factores que determinan el tipo de empleo que podemos desarrollar, por lo que un empleo por debajo de la preparación o experiencia que tenga una persona le causará cierta insatisfacción profesional.

CONSECUENCIAS

- Bajo rendimiento de los trabajadores.
- Depresión.
- Desmotivación o falta de interés.
- Ansiedad o estrés.

- Absentismo laboral.

¿CÓMO SE PUDO HABER EVITADO?

- Dotar a las tareas de trabajo de mayor variedad e interés en su contenido.
- Crear modelos de planificación de los trabajos que favorezcan la participación y el trabajo en grupo.
- Promoción a los trabajadores.
- Valoración del rendimiento obtenido.
- Organización del trabajo.
- Establecer métodos de priorización de tareas.
- Comunicación entre trabajador y jefes. Relaciones humanas.
- Formación a los trabajadores.

EJEMPLO

Un médico encargado de realizar operaciones de vida o muerte (en las que es necesaria una guardia de más de 14 horas) y se la paga con un salario muy bajo.

4 MOBBING

El mobbing es la situación en la que un trabajador o grupo de trabajadores realizan una serie de acciones violentas psicológicas de forma sistemática durante un tiempo determinado sobre una persona en el lugar de trabajo.

CAUSAS

- Envidia o celos hacia un compañero.
- Diferencias políticas, religiosas, culturales, y otras.
- Luchas de poder entre compañeros y/o superiores.
- Problemas de trabajo en equipo.

CONSECUENCIAS

- Insomnio.
- Depresión.
- Ansiedad
- Estrés.
- Problemas para relacionarse con los demás.
- Bajo autoestima.
- Falta de concentración.
- Problemas de memoria.
- Pérdida de motivación en el trabajo.
- Dificultades para encontrar otro empleo.

¿CÓMO SE PUDO HABER EVITADO?

- Fomentar una cultura de respeto.
- Definir claramente las funciones de cada empleado.
- Establecer canales de comunicación efectivos.
- Implementar políticas específicas para prevenir el acoso laboral.
- Establecer límites claros entre empleados.
- Documentar incidentes.

EJEMPLO

Un empleado que recibe llamadas telefónicas por parte de sus compañeros y jefes con el fin de ser humillado o amenazarlo con una futura agresión.

5 BURNOUT

El “burnout” es un tipo especial de estrés relacionado con el trabajo, un estado de agotamiento físico o emocional que también implica una ausencia de la sensación de logro. Este tipo de agotamiento alude a la clásica idea de un trabajador “quemado”.

CAUSAS

- Poco o nada de control sobre la cantidad de trabajo que se realiza.
- Escaso reconocimiento cuando se realiza un buen trabajo.
- Objetivos laborales poco claros.
- Expectativas laborales desproporcionadas o demasiado exigentes.
- Un ambiente laboral con presiones excesivas.
- Cantidad desproporcionada de trabajo para el salario que se recibe.
- Tiempo libre insuficiente.

CONSECUENCIAS

- El aumento del absentismo laboral.
- Necesidad de medicación para poder conciliar el sueño por las noches.
- Conductas violentas.
- Desmotivación.
- Estrés
- Depresión
- Ansiedad.
- Fatiga.
- Infarto cerebral.
- Aparición de enfermedades gastrointestinales o colesterol alto.
- Abuso de drogas o alcohol.

- Falta de energía.
- Agotamiento físico, mental y/o emocional.
- Distanciamiento mental del puesto de trabajo y de los compañeros.
- Disminución de la productividad laboral y de la concentración.

¿CÓMO SE PUDO HABER EVITADO?

- Realizar actividad física.
- Generar encuentros con nuestros seres queridos.
- Evitar la sobrecarga de trabajo.
- Facilitar la ejecución de las tareas diarias.
- Promover programas de rutinas saludables.
- Flexibilizar los turnos y horarios de trabajo.
- Realizar evaluaciones periódicas de estrés.
- Brindar programas de ayuda psicológica.

EJEMPLO

Un teleoperador al que se le obliga a hacer marketing durante 50 horas semanales por un salario muy bajo, además de horas extras que no son compensadas con una subida de sueldo.