**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.