

INFORMACIÓN SOBRE LOS PRINCIPALES RIESGOS PSICOSOCIALES DEL TRABAJO

ESTRÉS LABORAL

DEFINICIÓN

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) DEFINE EL ESTRÉS LABORAL COMO LA RESPUESTA QUE PUEDE OCURRIR CUANDO LAS EXIGENCIAS DEL TRABAJO NO SE AJUSTAN A LAS CAPACIDADES, LOS RECURSOS O LAS NECESIDADES DEL TRABAJADOR. EN OTRAS PALABRAS, ES UN ESTADO DE TENSION QUE SE PRODUCE CUANDO LAS PERSONAS SIENTEN QUE NO PUEDEN HACER FRENTE A LAS DEMANDAS DE SU TRABAJO

CAUSAS/FACTORES ASOCIADOS

LAS CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL PUEDEN SER MUY DIVERSAS, PERO ALGUNAS DE LAS MÁS COMUNES INCLUYEN:

- * EXCESO DE TRABAJO: TENER DEMASIADAS TAREAS O RESPONSABILIDADES PUEDE GENERAR UNA SENSACIÓN DE AGOBIO Y FALTA DE CONTROL.

- * FALTA DE CONTROL: SENTIR QUE NO SE TIENE AUTONOMÍA O CAPACIDAD PARA TOMAR DECISIONES SOBRE EL PROPIO TRABAJO PUEDE SER MUY FRUSTRANTE.

- * CONDICIONES DE TRABAJO DEFICIENTES: UN ENTORNO DE TRABAJO INCÓMODO, RUIDOSO O PELIGROSO PUEDE AUMENTAR LOS NIVELES DE ESTRÉS.

- * RELACIONES INTERPERSONALES DIFÍCILES: CONFLICTOS CON COMPAÑEROS, SUPERIORES O CLIENTES PUEDEN GENERAR UN AMBIENTE DE TENSION Y ESTRÉS.

- * INSEGURIDAD LABORAL: LA INCERTIDUMBRE SOBRE EL FUTURO LABORAL, COMO LA POSIBILIDAD DE UN DESPIDO, PUEDE GENERAR MUCHA ANSIEDAD.

- * FALTA DE RECONOCIMIENTO: SENTIR QUE EL TRABAJO NO ES VALORADO O RECONOCIDO PUEDE DISMINUIR LA MOTIVACIÓN Y AUMENTAR EL ESTRÉS.

- * DESEQUILIBRIO ENTRE VIDA LABORAL Y PERSONAL: CUANDO EL TRABAJO OCUPA DEMASIADO TIEMPO Y ENERGÍA, PUEDE SER DIFÍCIL MANTENER UN EQUILIBRIO SALUDABLE CON LA VIDA PERSONAL Y FAMILIAR.

CONSECUENCIAS

EL ESTRÉS LABORAL PUEDE TENER GRAVES CONSECUENCIAS TANTO PARA LA SALUD FÍSICA COMO MENTAL DE LOS TRABAJADORES. ALGUNAS DE LAS MÁS COMUNES SON:

- * PROBLEMAS DE SALUD FÍSICA: EL ESTRÉS CRÓNICO PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, PROBLEMAS GASTROINTESTINALES, DOLOR DE CABEZA, INSOMNIO Y DEBILITAMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO.

- * PROBLEMAS DE SALUD MENTAL: EL ESTRÉS LABORAL PUEDE CONTRIBUIR AL DESARROLLO DE ANSIEDAD, DEPRESIÓN, IRRITABILIDAD, DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE Y PROBLEMAS DE MEMORIA.

- * PROBLEMAS EN EL TRABAJO: EL ESTRÉS PUEDE DISMINUIR LA PRODUCTIVIDAD, AUMENTAR EL ABSENTISMO LABORAL, GENERAR ERRORES Y DIFICULTAR LA TOMA DE DECISIONES.

- * PROBLEMAS PERSONALES: EL ESTRÉS LABORAL PUEDE AFECTAR LAS RELACIONES PERSONALES Y FAMILIARES, GENERANDO CONFLICTOS Y DIFICULTADES PARA MANTENER UN EQUILIBRIO EMOCIONAL. INSTRUMENTOS PARA MEDIR EL ESTRÉS LABORAL

INTERVENCIÓN

ES IMPORTANTE DESTACAR QUE LA MEDICIÓN DEL ESTRÉS LABORAL DEBE SER REALIZADA POR PROFESIONALES CAPACITADOS, COMO PSICÓLOGOS O MÉDICOS, PARA GARANTIZAR LA VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS RESULTADOS. TAMBIÉN ES INDISPENSABLE RESALTAR QUE GENERALMENTE LA INTERVENCIÓN SE ENFOCA HACIA EL PLANO INDIVIDUAL O PERSONAL Y ESO SÓLO ALIVIA LA TENSION TEMPORALMENTE, PERO NO RESUELVE EL PROBLEMA NI LO DISMINUYE, AL ESTAR ASOCIADO A LAS CONDICIONES DE TRABAJO MENCIONADAS EN LAS CAUSAS, POR LO QUE ES CONVENIENTE INTERVENIR SOBRE EL REDISEÑO DE FUNCIONES, ACTIVIDADES Y DEMÁS ELEMENTOS DEL ENTORNO LABORAL PARA MEJORARLO Y ADAPTARLO AL TRABAJADOR Y NO AL REVÉS QUE EL TRABAJADOR SE ADAPTE A CONDICIONES DE TRABAJO NOCIVOS O PERJUDICIALES.

INSTRUMENTOS PARA EVALUARLOS

EXISTEN DIVERSOS INSTRUMENTOS QUE SE UTILIZAN PARA MEDIR EL ESTRÉS LABORAL. ALGUNOS DE LOS MÁS COMUNES SON:

- * CUESTIONARIOS: SON HERRAMIENTAS QUE CONTIENEN PREGUNTAS SOBRE LOS SÍNTOMAS DE ESTRÉS, LAS CAUSAS Y LAS CONSECUENCIAS. ALGUNOS EJEMPLOS SON EL MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI) Y EL CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL DE LA OIT.

- * ESCALAS: SON INSTRUMENTOS QUE MIDEN EL NIVEL DE ESTRÉS A TRAVÉS DE LA EVALUACIÓN DE DIFERENTES INDICADORES FISIOLÓGICOS, COMO LA FRECUENCIA CARDÍACA, LA PRESIÓN ARTERIAL O LOS NIVELES DE CORTISOL.

- * ENTREVISTAS: PERMITEN OBTENER INFORMACIÓN DETALLADA SOBRE LA EXPERIENCIA DE ESTRÉS LABORAL DE CADA PERSONA.