



LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

¿Cuáles son las causas del estrés laboral?

Las más comunes son:

- *Excesiva responsabilidad en el trabajo.*
- *Demasiada carga de trabajo.*
- *Relaciones humanas problemáticas.*
- *Condiciones laborales insatisfactorias.*

Por supuesto, estos factores no afectan de la misma forma a todas las personas. Existen individuos que pueden soportar perfectamente una gran carga de trabajo y sin embargo no son capaces de sobrellevar una gran responsabilidad. O puede darse el caso de empleados que trabajen mejor bajo una gran responsabilidad. También existen las personas que son capaces de sustraerse y no dejarse afectar por un mal ambiente entre compañeros, mientras que para otros, esta situación puede volverse insostenible.

¿Cuáles son las consecuencias del estrés laboral?

La palabra estrés la empleamos con gran ligereza. Ha llegado a formar parte del vocabulario de todos. Todos la usamos constantemente. Sin embargo, esto es un error, ya que tener estrés no es cualquier cosa. Sus consecuencias pueden llegar a ser graves.

Desde el punto de vista de la persona afectada, el estrés laboral puede ocasionar:

- *Enfermedades y patologías.*
- *Problemas motores y cognitivos.*
- *Transtornos variados, desde inmunológicos hasta sexuales.*
- *Transtornos psicológicos graves que, en ocasiones, puede llevar al suicidio.*

Desde el punto de vista de las empresas, el estrés laboral es un elemento a tener muy en cuenta, ya que sus efectos también pueden ser graves:

- *Descenso acentuado de la productividad.*
- *Absentismo.*
- *Alta rotación de empleados, lo que impide que se genere una cultura organizativa favorable.*
- *Disminución en la calidad del servicio/producto.*

¿Cómo prevenir el estrés laboral?

Afortunadamente, se conoce bien medidas que funcionan a la hora de prevenir e incluso paliar el estrés laboral. Algunas de ellas son:

- *Dieta equilibrada. Esto es imprescindible.*
- *Ejercicio físico regular.*
- *Desconectar completamente del trabajo una vez que salimos de la oficina.*
- *Tratar de acostarse siempre a la misma hora y no dormir menos de seis horas.*
- *Siempre que se pueda, tomarse un respiro, por medio de unas vacaciones. Pueden ser cortas, puede tratarse de una escapada de la ciudad cualquier fin de semana.*

Hemos visto más arriba las graves consecuencias que para las empresas puede significar que sus empleados sufran de estrés laboral. Resulta vital para el buen funcionamiento de la empresa que sus empleados estén satisfechos, así que a todos los empresarios les conviene estar atentos a este problema. Es obligación de los directivos cuidar de la salud ocupacional de sus trabajadores. Y el estrés laboral es una realidad mucho más común y peligrosa de lo que nos pensamos.

El trabajo y nuestra carrera es una parte importante de la vida. Además de proveer ingresos, nos ayuda a lograr nuestras metas personales, construir nuestros grupos sociales y servir a nuestra comunidad. También es una fuente principal de estrés emocional.

Aún el "trabajo de sus sueños" tiene límites de fecha estresantes, expectativas de desempeño y otras responsabilidades. Para algunos, el estrés es el motivador que asegura que las cosas se hagan.

Sin embargo, el estrés en el lugar de trabajo puede fácilmente abrumar su vida. Usted puede preocuparse continuamente sobre un proyecto particular, sentirse tratado injustamente por un supervisor o compañero de trabajo, o aceptar a sabiendas más de lo que usted puede manejar con la esperanza de recibir una promoción. El anteponer su trabajo antes que todo lo demás puede también afectar sus relaciones personales, añadiendo más presión relacionada con el trabajo.

Despidos, reestructuraciones, o cambios en la gerencia, pueden aumentar la ansiedad respecto a la seguridad en su empleo. De hecho, un estudio noruego demostró que el mero rumor del cierre de una planta, causó un rápido aumento en la presión y el pulso de los trabajadores. Investigaciones en Estados Unidos revelan que los daños y accidentes en el trabajo tienden a aumentar cuando las organizaciones se encuentran en procesos de reducción de personal.

El cuerpo reacciona

Junto con la carga emocional, el estrés relacionado al trabajo por un periodo prolongado puede afectar drásticamente su salud física. La preocupación constante con las responsabilidades del trabajo muchas veces nos dirige a tener hábitos de alimentación erráticos y a no hacer suficiente ejercicio, resultando en problemas de obesidad, presión alta y altos niveles de colesterol.

Estresantes comunes en el trabajo como la percepción de tener una compensación baja, y trabajar largas horas, puede también acelerar el comienzo de la enfermedad del corazón, incluyendo la probabilidad de sufrir un ataque al corazón. Esto es particularmente cierto para obreros y trabajadores manuales. Los estudios sugieren que debido a que estos trabajadores tienden a ejercer poco control sobre su ambiente de trabajo son más propensos a desarrollar enfermedades cardiovasculares que aquellos en trabajos de oficina.

Su edad también es un factor. Un estudio de la Universidad de Utah encontró que según los trabajadores estresados envejecen, su presión sanguínea aumenta sobre los niveles normales. Interesantemente, muchos de los estudios de trabajadores de 60 años reportaron que éstos no se sentían excesivamente molestados o presionados por sus trabajos, aún cuando sus niveles de presión sanguínea estaban significativamente altos.

Pérdida de energía mental

Frecuentemente el estrés en el trabajo causa extenuación, una condición marcada por el cansancio emocional y actitudes negativas o cínicas hacia otros y hacia usted mismo/a. La extenuación surge no solamente por lo que usted experimenta en el trabajo, sino también por lo que le pasa a su empleador (por ejemplo, pérdida de contratos, baja productividad, alta rotación de empleados).

La extenuación puede llevar a la depresión, la cual a su vez, se ha relacionado con otros problemas de salud como enfermedades coronarias, apoplejías, obesidad, desórdenes de la alimentación, diabetes, y algunas formas de cáncer. La depresión crónica también reduce su inmunidad a otras enfermedades y hasta puede contribuir a una muerte prematura.

¿Qué puede usted hacer?

Afortunadamente, hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudarle a manejar el estrés relacionado con el trabajo. Algunos programas mezclan técnicas de relajación con nutrición y ejercicio. Otros se enfocan en temas específicos tales como manejo del tiempo, adiestramientos en cómo ser asertivo, y mejora de destrezas sociales. Un psicólogo cualificado puede ayudarle a determinar las causas específicas de su estrés, y a desarrollar las estrategias apropiadas para manejarlas.

• He aquí algunas ideas para lidiar con el estrés en el trabajo:

- Tome descansos durante el día. Aún 10 minutos de tiempo personal le refrescarán su actitud mental.
- Tome una caminata corta, hable con un compañero/a sobre algo no relacionado con el trabajo, o simplemente siéntese tranquilo con los ojos cerrados y respire.
- Aléjese por un momento de la situación cuando siente coraje.
- Reagrúpese o intégrease mentalmente contando hasta 10, entonces mire la situación nuevamente.
- El caminar y otras actividades físicas también le ayudarán a liberar presión. Establezca estándares razonables para usted y los demás.
- No espere la perfección. Hable con su supervisor acerca de la descripción de su puesto. Sus responsabilidades y criterios de desempeño pueden no reflejar de manera precisa lo que usted está haciendo.
- El trabajar juntos para hacer los cambios necesarios no solamente beneficiará su salud emocional y física, sino que también mejorará la productividad general de la organización.

