



I Nuevo suicidio en empresa francesa desata alarmas! Así tituló una agencia informativa la noticia que difundió a principios de junio. El reporte destacaba que más de 30 empleados de esa compañía optaron por quitarse la vida entre enero de 2008 y finales de 2009.

¿Acaso las condiciones laborales pueden llevar a acciones desesperadas? Especialistas en psicología de la salud ocupacional, como Erika Villavicencio Ayub, de la Facultad de Psicología de la UNAM, confirma que un alto porcentaje de la población mexicana económicamente activa está en un entorno laboral con tendencia a provocar alteraciones físicas, emocionales o conductuales.

“Jornadas diarias hasta de 12 horas, la exigencia de entregar todo con urgencia, horarios inflexibles, inseguridad en las condiciones laborales o el que las empresas estén optando por estrategias como hacer más con menos, hacen que el trabajador desempeñe más funciones que en ocasiones el cuerpo no puede soportar.”

Tanta presión es el origen del desgaste laboral o Síndrome de Burnout. Se calcula que afecta al 40% de los trabajadores; aunque la cifra podría ser mayor, señala la psicóloga, porque dicho síndrome se detecta cuando ya está muy avanzado.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) informa que cada

15

segundos, un trabajador muere a causa de accidentes o enfermedades relacionadas con el trabajo.

El estrés se define como el síndrome de falta de adaptación en relación con los recursos del individuo. En la Unión Europea, es la segunda causa de

BAJA LABORAL.

EL SÍNDROME DEL TRABAJADOR

Trabajar de más no siempre deja ganancias, si nuestra salud está en riesgo

DEL ESTRÉS AL DESGASTE

La detección del Síndrome de Burnout no es fácil, debido a que está compuesto por varios síntomas que el médico podría confundir con otros padecimientos como la depresión. “Muchos autores refieren que uno de los principales factores para identificarlo es cuando en la mañana la persona ya no se puede levantar; esa fatiga es una alerta. Si alguien empieza a faltar por una cuestión médica o ya no quiere estar con contacto con sus compañeros, también es una manifestación”. Uno de los primeros en identificar que el ambiente laboral puede repercutir en los empleados, fue el psicólogo estadounidense Herbert Freudenberger.

Corría la década de los 70, cuando él notó que los prestadores de servicios de una clínica de adicciones manifestaban decepción, agotamiento y una conducta de indiferencia hacia los pacientes.

Después en 1981, Christina Maslach detectó síntomas parecidos en empleados dedicados a la ayuda a personas. Ella lo nombró Síndrome de Burnout, o del “quemado”, y definió tres síntomas que lo caracterizan: agotamiento crónico, no solo físico sino también emocional; despersonalización, derivada del trato desvinculado con los pacientes; y la insatisfacción personal.

Esta profesora de psicología de la Universidad de California propuso el término Burnout porque decía que los trabajadores terminaban “quemándose”. Actualmente la cultura laboral de México y otros países no solo propicia el desgaste, afirma Erika Villavicencio, sino la adicción al trabajo, el ausentismo y el presentismo, un fenómeno poco explorado que involucra a empleados que pasan muchas horas en la empresa sin ser productivos porque están fatigados.

Sin embargo, hay empresas preocupadas por sus trabajadores que brindan mejores condiciones. “Quizá no pueden reducir la carga laboral, pero les ofrecen horarios más amplios de comida o para el descanso, estímulos como jornadas más cortas o capacitación para desempeñar el trabajo de manera más eficiente”. Estas empresas tienen claro que el talento es un recurso humano y por tanto, lo cuidan y promueven que esté sano.

Manejo del estrés laboral

Quien tiene las herramientas para afrontarlo es el trabajador mediante la práctica de técnicas de relajación, el respeto a los horarios de comida y de descanso, reducción del perfeccionismo y búsqueda de mejores soluciones a los conflictos. La Secretaría de Salud ofrece recomendaciones en el sitio web: http://www.promocion.salud.gob.mx/dgpps/descargas/programas/Guia_Manejo_Estres_30062010.pdf



Escribenos a cienciaunam@unam.mx o llámanos en el D.F. al 5622-7303

Texto: Claudia Juárez
Diseño: Adolfo González