

El estrés laboral

Labor Stress

José Rodolfo Herrerías Peralta ^a

Abstract:

In recent years, the tendency for workers to develop work stress has increased. This can arise from different circumstances called stressors. However, the current need for organizations to achieve goals in shorter times is one of the main reasons why these types of conditions are observed.

Keywords:

Work stress, stressors, Burnout, Bullying, Mobbing

Resumen:

En los años recientes se ha incrementado la tendencia en los trabajadores a desarrollar estrés laboral. Este puede surgir a partir de diferentes circunstancias denominadas estresores. Sin embargo la actual necesidad de las organizaciones por cumplir con los objetivos en menores tiempos es una de las principales causas por las que se observan este tipo de padecimientos.

Palabras Clave:

Estrés laboral, estresores, Burnout, Bullying, Mobbing

Desarrollo del tema

En el siglo XXI las tendencias laborales a nivel mundial han cambiado homologándose de alguna manera en lo que se conoce como globalización, lo cual ha forzado a empresas de países emergentes a adaptarse a la competencia mundial aumentando su producción y productividad a costa de su recurso humano quienes se ven afectados en su bienestar y pueden tener una baja considerable en su rendimiento.

Las circunstancias de cambio a las que una persona en cualquier ámbito se han denominado estresores, ya que son aquellas causas del estrés, el cual en algunos países ya se considera una enfermedad, sin embargo, en México aún existe controversia sobre si debe o no considerarse como enfermedad.

Si se considera que una enfermedad es la causa de que el bienestar físico o mental de una persona se vea afectado, el estrés debería ser contemplado, ya que es el desencadenante de otras enfermedades. Si se tratara de forma preventiva, el nivel de estrés no rebasaría los límites peligrosos que pueden resultar en esas otras enfermedades.

En la última década, de ha incluido el Burnout, el Tecnoestrés y la fatiga crónica como enfermedades de

trabajo, sin embargo, estas resultan como consecuencia de un nivel de estrés malo prolongado. Estos tres padecimientos, a su vez, también desencadenan enfermedades físicas y mentales, sin embargo, son en sí causantes de falta de productividad y bajo desempeño en los trabajadores, quienes se sienten agotados, física y psicológicamente, e incluso fastidiados con su rutina.

El estrés laboral es aquel originado a raíz del trabajo de un individuo, ya sea por el medio ambiente, el clima organizacional, o cambios en la estructura de la empresa. Si bien se considera que algunos estresores pueden ser buenos para mantener motivados a los trabajadores, cuando se rebasan ciertos límites que el individuo puede manejar, estamos hablando de un estrés malo, el cual como ya se mencionó, desemboca en otro tipo de enfermedades o incapacidad de los trabajadores para desempeñarse correctamente.

Existen enfermedades derivadas del estrés que afectan al trabajador en su bienestar físico, ya que este puede llevar un ritmo de vida acelerado y no prestar atención a situaciones como su alimentación, sus horas de sueño, realizar ejercicio físico o algunas otras situaciones que merman su capacidad física.

También se incluyen enfermedades de tipo psicológico entre las cuales se incluyen aquellas derivadas del hostigamiento en el centro de trabajo, como el Bullying, Mobbing y Burnout. El Mobbing puede observarse de

^a Escuela Preparatoria Número 2, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México, joserodolfo_herrerias@uaeh.edu.mx

manera horizontal (entre pares o empleados del mismo nivel) o de manera vertical (subordinado vs. Supervisor o viceversa) y se caracteriza por el maltrato o desprecio hacia la víctima, de manera psicológica. A diferencia del Bullying, en el cual incluso existe violencia física u hostigamiento sexual.

El Burnout se presenta cuando el empleado se siente agotado física y mentalmente por una carga excesiva de responsabilidades o de carga horaria, tras el cual el desempeño del trabajador deja de ser satisfactorio.

Se ha revelado que las enfermedades de carácter psicológico antes mencionadas, en casos extremos tienen una estrecha relación con la depresión y el suicidio de los individuos, por lo cual es muy importante poner atención en prevenir estos padecimientos.

Existen distintas formas de medir el nivel de estrés de una persona, ya sea mediante pruebas físicas o psicológicas, las cuales deben ser aplicadas e interpretadas por especialistas de la salud. Sin embargo, también existen algunos test que pueden ayudar a identificar si un individuo sufre de estrés laboral, e indicar más o menos el nivel que presenta del mismo.

En México, existe una gran controversia sobre si debe incluirse el estrés laboral como una enfermedad profesional, puesto que podría generar un mayor gasto a las instituciones de seguridad social en materia de indemnizaciones. Sin embargo, se ha propuesto también que las organizaciones y las mismas instituciones implementen planes preventivos respecto a esta situación, los cuales podrían ser menos caros y la producción y productividad de las empresas se vería beneficiada al eliminar o al menos reducir los niveles de estrés laboral de sus trabajadores.

Referencias

- [1] García Flores, J. (2013). El Estrés Laboral. México: Ediciones Fiscales ISEF.
- [2] Vera Manjarrez, L. (2013). México, líder mundial en estrés laboral. Semanario de la UAM, Órgano Informativo de la Universidad Autónoma Metropolitana, XIX(22), 4-5.
- [3] Correo electrónico: joserodolfo_herrerias@uaeh.edu.mx