

## SALUD EMOCIONAL DEL TRABAJADOR

Hugo Urdaneta (\*)

**El Periodiquito**

Publicado en EL PERIODIQUITO de Aragua el 11 de abril de 2014

### DOS EVENTOS DE GESTIÓN HUMANA

El pasado mes de marzo se llevaron a cabo dos importantes eventos para la gestión humana.

El primer evento fue la jornada de un día completo en la ciudad de Caracas de la Asociación Venezolana de Gestión Humana, “Cómo Prepararse para el 201. Alineándonos con nuestro Talento Humano para lograr el Éxito”, el segundo evento fue la reunión mensual en Valencia del Grupo de Relaciones Industriales del estado Carabobo.

En ambos eventos se presentaron y discutieron lo que más está impactando a la gestión humana en estos momentos, y cuáles serán los retos en el futuro inmediato.

Algunos temas fueron coincidentes y destacados por muchos de los expositores y participantes. Uno fue el impacto de la situación económica en el bolsillo del trabajador, y el reto que esto implica para las empresas golpeadas por la situación económica y otro, el cual es el tema de esta columna, el impacto de la crisis económica y política en la salud emocional del trabajador.

### LA SITUACIÓN ECONÓMICA Y LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Recientemente en la Escuela de Psicología de la Universidad Central de Venezuela se finalizó un estudio para conocer cuáles son los principales problemas económicos que enfrentan los caraqueños y que emociones se generan a consecuencia.



Los problemas económicos más importantes y percibidos son la escasez y segundo la inflación. En ambos problemas las emociones más sentidas fueron la impotencia o frustración y le siguen en orden de importancia: la tristeza, la ansiedad, la rabia, el desánimo y el miedo. Como puede Todas estas emociones son evidentemente negativas.

La persona que se percibe impotente o frustrada “entiende que sus opciones son pobres y limitadas” y no importa lo que hagas los problemas te van a ganar.

Lo grave de esto es que la agresión se asocia siempre a una situación de frustración, es decir que la frustración es el caldo de cultivo de la agresión.

## EL PAPEL DE LAS EMPRESAS

En un excelente artículo escrito por José Amar para el periódico colombiano El Heraldó que lleva por título “Empleo: adiós al paraíso” hace referencia al evento “Cátedra Europa 2014”, llevado a cabo en la Universidad Colombiana del Norte, nos explica lo que un grupo de expertos europeos y latinoamericanos expusieron sobre la realidad del empleo actual y sus implicaciones en la salud de las personas.



“La calidad del trabajo actual no solo somete a las personas a enfermedades físicas, sino que también afecta su salud mental. Cuando alguien padece una afección como el cáncer, hay una intervención médica y un reconocimiento de la empresa a la enfermedad; en cambio, cuando alguien padece un trastorno emocional generalmente no se le reconoce la calidad de enfermo, sino que se le asocia a defectos del carácter, como decir que la persona es malgeniada, intolerante, abusiva, que tiene malas relaciones interpersonales, o simplemente que es agresiva”.

“Con el auspicio del Ministerio de Protección Social, en una muestra de 1.870 trabajadores de Bogotá, Medellín, Cali y Barranquilla, se realizó un estudio para evaluar las principales causas del estrés laboral. Se encontró que el acoso por parte de los jefes a los subalternos es el principal factor de estrés en el trabajo. Es decir, el maltrato y la percepción de injusticia por parte del empleado es lo que más enferma a los trabajadores colombianos”.

“De hecho, casi todos los expositores señalaron que la fuente más común de estrés en las organizaciones, y de angustias y depresiones de sus miembros, está asociada a la insatisfacción con las condiciones de trabajo, el agotamiento, la agresión y el abuso de autoridad”.

En el caso de Chile, entre los años 2005 y 2007 las licencias médicas por estrés aumentaron 82%. “La vieja creencia de que el estrés laboral estaba asociado a las exigencias de altos cargos ejecutivos hace rato que va a la baja. De hecho, según los datos que presenta el Ministerio de Salud de Chile, los grupos más afectados por este estrés son las asociadas a trabajos de menor calificación y remuneraciones”.

## IMPACTO DEL CONFLICTO POLÍTICO EN LOS TRABAJADORES

En una presentación realizada al Grupo de Relaciones Industriales de Carabobo (GRI), durante el mes de marzo por el psicólogo Aarón Espinoza analizaba el impacto de los

acontecimientos de violencia en distintas zonas del país, incluyendo la ciudad de Valencia, estado Carabobo en donde los hechos han sido de los más graves y violentos.

¿Qué cuestionamientos diarios se hace un trabajador diariamente?

¿Habrá barricadas camino al trabajo?

¿Se estarán enfrentando la GNB con los estudiantes?

¿Podré mandar a los niños a la escuela?

¿Y si cierran las calles cómo busco a mis hijos en el colegio?

¿Por dónde me voy para regresar a mi casa?

¿Qué riesgo hay de quedar atrapado entre los enfrentamientos?

¿Mi supervisor me mandará a descontar el día porque no pude llegar a mi trabajo?

¿Y si no puedo asistir al trabajo qué acciones tomará la empresa?

## CONSECUENCIAS

Adicional a los aspectos económicos y políticos, y las malas prácticas gerenciales, la terrible crisis económica tiene en jaque a las empresas, algunas en una situación más crítica que otras. Esto ha generado cierres permanentes y temporales y reducción de operaciones. Esto viene a sumar una angustia adicional para los trabajadores, al verse en riesgo de perder su trabajo y con ello el sustento personal y familiar.

Como consecuencia tenemos: ausentismo laboral, desmotivación, aumento de accidentes de trabajo, fuga de talentos del país, incremento de enfermedades físicas y psico-emocionales, abusos y conflictividad laboral, presentismo que consiste en personas físicamente presentes, pero sin producir; aumento de costos de producción, disminución en el rendimiento, productividad y calidad, entre otros.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Cuando hablamos de acciones debemos dividirlas entre las que pueden tomar las empresas y las que pueden tomar las personas por cuenta propia.

Algunas acciones que pueden llevarse a cabo, sin que esta lista sea concluyente, tenemos:

### LA ANGUSTIA SE APODERA DEL VENEZOLANO

En una recién entrevista en el periódico La Razón con Robert Lespinasse, médico psiquiatra, ex presidente de la sociedad venezolana de psiquiatría, menciona que se siente alarmado porque “las consultas psiquiátricas se han convertido en una materia de primera necesidad”.

Para el psiquiatra la actual inestabilidad del país afecta a la población y hace que aumenten los casos de depresión, angustia, fobias, ataques de pánico y trastornos obsesivos compulsivos.

“Todo esto hace que la gente pierda los estribos, se está estimulando a pasos agigantados la rabia, la ira, que nos puede llevar a situaciones aún más extremas”.

“La gente está sensible, irritable, explosiva, cualquier incidente lo incrementa”.

### **A nivel personal**

- Conectarse con pensamientos, sentimientos, emociones y acciones positivas.
- Buscar información seria y veraz, para no ser presa de rumores.
- Practicar actividades físicas (yoga, caminar, trotar etc.)
- Fomentar reuniones familiares y amigos procurando no caer en temas polémicos.
- Leer, ir al cine, cultivar algún hobby.
- Buscar ayuda profesional de ser necesario.
- Participe en programas de automotivación, psicología positiva, manejo de emociones etc.
- Genere momentos de desconexión de los problemas del día a día.

### **A nivel empresarial**

- Medir la calidad del ambiente laboral.
- Darle apoyo emocional a los trabajadores más vulnerables.
- Apoyar el trabajo desde la casa.
- Fomentar actividades recreativas, deportivas, espacios de relajamiento físico en el trabajo.
- Fomentar programas que fortalezcan la resiliencia y la inteligencia emocional de los trabajadores.

**(\*) Sociólogo, Master en Gerencia de Recursos Humanos, Diplomado en Psicología Positiva, Master en Programación Neurolingüística, Coach, Consultor Organizacional, experto en temas de Recursos Humanos y Relaciones Laborales.**