

# Nuestro Diario Vivir



## Trabajo y salud

Por: Estela Medina Márquez

**La innegable relación entre trabajo y salud mental debe llevar a pensar en la necesidad de tener entornos laborales que garanticen la seguridad y el bienestar de los trabajadores.**

**E**l trabajo tiene importancia crucial en la vida y desarrollo de los seres humanos, pues se constituye no solo en una forma de soporte económico sino, además, en el logro de satisfacciones, de demostración de capacidad productiva y de aporte a la sociedad, lo cual genera una forma de bienestar que contribuye a la salud de los individuos, especialmente de la salud mental.

Sin embargo, el trabajo también puede producir descontento y merma del bienestar sino satisface las expectativas de ingreso, progreso, auto realización, o si produce alteración de la salud y la productividad (1).

Así mismo, el trabajo tiene un cometido importante que va más allá de la satisfacción individual, el aporte a la autoestima y la identidad personal y es la influencia en el medio social, donde se obtiene un reconocimiento, a la vez que el producto del trabajo



promueve el progreso y favorece la protección de la familia (1).

A pesar de darse por sentado que hay una relación entre trabajo y salud, no siempre es posible determinar una relación directa puesto que muchos otros elementos y circunstancias influyen en un individuo, incluida su propia percepción y vivencia del trabajo.

Es de gran importancia que el trabajo se desarrolle en un entorno en el que no solamente haya ausencia de condiciones desfavorables que puedan aumentar el riesgo de

padecer una enfermedad mental, sino que influya en el desarrollo de conductas de protección y fomento de la salud (2, 3).

En coherencia con estas consideraciones acerca del trabajo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2010 definió así el concepto de **Entorno Laboral Saludable**: “... un entorno de trabajo en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo con base en los siguientes indicadores:...”, que incluyen la salud y seguridad del entorno físico del trabajo, del entorno psicosocial, los recursos individuales y los recursos de la comunidad (4).

Esto nos lleva a entender que el trabajo trasciende a cada individuo más allá de su crecimiento y bienestar pues compromete aspectos no laborales de su vida que, en conjunto, protegen su salud en general y la salud mental en particular.

Por la misma razón, dado que el entorno en el que se desarrolla la mayoría de actividades laborales implica la interacción con otros, el trabajo conjunto, la solidaridad y la gratificación, también puede ser escenario de competencia, rivalidad y tensión; además, requiere el seguimiento de normas y reglamentos, disciplina que puede producir frustración o insatisfacción. En general, suele darse mayor importancia a los elementos negativos del trabajo que a los aspectos positivos y protectores de éste, por lo cual es necesario resaltar el papel favorecedor que tiene el trabajo, situaciones como el desempleo y la inestabilidad laboral constituyen no solo fuente de malestar individual por la ausencia de ingresos sino de deterioro social, de alteración de las relaciones, de pérdida de roles de liderazgo o de provisión, todo



lo cual puede hacer proclive a quien padece estas dificultades a la aparición de alteraciones en su salud (5).

Aunque trabajar supone haber pasado por periodos previos de preparación y el inicio de la productividad se relaciona con la adultez, las condiciones económicas, sociales, necesidades e historias individuales y familiares influyen en que las tareas laborales para procurarse un ingreso económico a veces empiecen a temprana edad, o que el avance de la edad se convierta en un obstáculo para mantener una actividad laboral reconocible en remuneración económica satisfactoria o que, por el contrario, la ausencia de una vinculación a un sistema de seguridad social, que permita una jubilación por vejez, lleve a que personas con disminución de su salud o de su capacidad laboral se sientan obligadas a procurarse ingresos de forma denigrante o con un esfuerzo mayor a sus posibilidades. Por lo tanto, la implementación de leyes y regulaciones sobre el trabajo y sobre la seguridad social busca la protección y beneficio de los trabajadores frente a situaciones que puedan afectar su bienestar y salud, aunque aún no se llega en nuestro país a un nivel óptimo ni de cobertura ni de minimización de riesgos. Como se ha dicho, teniendo en cuenta el ciclo vital de los seres humanos,

con los cambios, influencias, variaciones dadas por la cultura, la sociedad en la que se está inmerso, la historia individual, entonces no es posible delimitar claramente periodos ligados de manera puntual a lo laboral.

Entre nosotros se espera que haya un periodo relacionado con la productividad, especialmente la adultez. Aunque no se tienen unos límites precisos se ha demarcado un periodo previo de formación o aprendizaje (cuyo rango varía ampliamente) y un periodo posterior ideal, de retribución al aporte económico y social que se ha hecho con el trabajo.

Todo lo anterior puede variar ampliamente, pues el periodo en el que se trabaja, cualquiera que éste sea, está mediado por diversos factores que van desde las variables económicas, de productividad del país o la región, hasta las posibilidades individuales acordes a la capacidad de trabajo, nivel de capacitación y motivación de cada individuo, pasando por las legislaciones cambiantes, cierres y aperturas de empresas, aumento de los riesgos físicos y psicosociales en las variadas y nuevas formas de empleo, las nuevas formas de vinculación laboral o de ausencia de esta, etc.

Cuando se está frente a un individuo con cualquier tipo de molestia, la visión integral de este incluye tener en cuenta cómo se sitúa lo ocupacional en su vida, refiriéndose lo ocupacional a las actividades productivas que realiza siendo o no remuneradas (empleado, ama de casa, estudiante, trabajador informal, empresario, etc.). Es importante indagar sobre el grado de satisfacción que obtiene con su ocupación o empleo y las dificultades que su quehacer conlleva, lo mismo que las posibles relaciones de esta actividad con la molestia, problema o síntomas y la correspondencia

que tiene con otras áreas (familiares, afectivas, sociales) de la vida del individuo.

Dado lo fundamental de lo ocupacional-laboral en la vida de las personas, es importante propugnar por la conservación de estas actividades. También es importante tener en cuenta que el desempleo es un factor de alerta, de riesgo psicosocial que puede contribuir a la aparición desde alteraciones del ánimo y hasta del comportamiento. A su vez es necesario indagar sobre lo que puede haber detrás del desempleo, de cambios continuos de empleo u ocupación, de incapacidades a repetición, lo cual nos lleva posiblemente a encontrar desde el reflejo de problemas políticos y de la economía de la región o el país, hasta la presencia de dificultades familiares o individuales o la manifestación solapada de problemas o síntomas tales como dificultades relacionales, dificultades funcionales, déficits sensoriales o cognoscitivos, alteraciones del ánimo, fobias, compulsiones, adicciones, etc.

Por otro lado las nuevas y distintas formas de trabajo plantean también nuevos riesgos y la aparición de nuevos problemas y patologías, así como el aumento de los casos de trastornos afectivos, especialmente los depresivos en los que el ausentismo y el bajo desempeño laboral aumentan debido a la presencia sintomática, lo cual hace necesaria la búsqueda de diagnósticos más tempranos

*Las nuevas y distintas formas de trabajo plantean también nuevos riesgos y la aparición de nuevos problemas y patologías, así como el aumento de los casos de trastornos afectivos.*



y tratamientos óptimos que lleven a la prevención de recaídas o minimización de las secuelas, pues de lo contrario se convierten en condiciones que producen deterioro del desempeño laboral y rechazo de las empresas a quienes padecen estos trastornos.

Esto lleva a pensar de manera puntual en las empresas. Es importante que en ellas exista una ilustración suficiente, no solo sobre la existencia de trastornos mentales, sino sobre la posibilidad tanto de ampliar sus horizontes apoyando a quienes tienen algún tipo de discapacidad y tienen el derecho de mantener una vida productiva como de cuidar y prevenir la aparición de enfermedades o minimizar las consecuencias que trae una actividad laboral realizada en un medio adverso.

Posiblemente las causas de mayor malestar y alteración de la salud en relación con el trabajo son el estrés derivado de éste y el desempleo. Si se limita, por lo pronto, al primero, se pueden considerar acciones para reducir el estrés laboral que permitan mejorar la

capacidad de los trabajadores a enfrentar, minimizar o resolver las situaciones o causas de estrés, lo cual será tema de otro boletín (6). ●

### Para ampliar esta información, le sugerimos consultar esta bibliografía

1. Salud mental, trabajo y género: bibliografía comentada. Proyecto Araucaria. Centro de Estudios de la Mujer. Santiago, Mayo 2008.
2. Mur de Viú, Maqueda. Salud laboral y salud mental: estado de la cuestión. Medicina y Seguridad del Trabajo (Internet) 2011; 57. Suplemento 1: 1-262
3. Harnois G, Gabriel P *Mental health and work: impact, issues and good practices*. Geneva, 2000. World Health Organization
4. Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS. Contextualización, Prácticas y Literatura de Soporte Organización Mundial de la Salud, 2010
5. Parra M. 2004. Promoción y protección de la salud mental en el trabajo: análisis conceptual y sugerencias de acción. Cienc Trab. Oct-Dic; 6 (14): 153-161
6. Prevención de los Trastornos Mentales: Intervenciones efectivas y opciones de políticas, informe compendiado. Un Informe del Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la Organización Mundial de la Salud, en colaboración con el Centro de Investigación de Prevención de las Universidades de Nijmegen y Maastricht. Organización Mundial de la Salud Ginebra, 2004.



### ¡Recursos, medios y materiales al alcance de todos!

Encuéntrelos en nuestro sitio web: <http://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo>

Participe y síganos en nuestras redes sociales | facebook: [aceptandomentesdementes](https://www.facebook.com/aceptandomentesdementes) 

twitter: [@pongamoscuidado](https://twitter.com/pongamoscuidado) 