

Estrés laboral tiene remedio: eliminar fuentes o capacitar para enfrentarlo

De no atenderse, tiene efectos físicos y psicológicos

Puesto que resulta complicado distinguir entre el estrés laboral y el de la vida cotidiana, tanto trabajadores como empleadores deben identificar las fuentes que originan dicho mal y en su caso, eliminarlas. Si se trata de un empleo que implique tensión, se requiere entrenamiento del personal para que lo afronten de la mejor manera posible.

Lo anterior fue señalado por el especialista del Instituto de Investigación de Salud Ocupacional del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) de la Universidad de Guadalajara, doctor Manuel Pando Moreno, quien añadió: “no obstante que hoy en día el estrés es muy común, no quiere decir que debamos padecerlo”.

Explicó que las fuentes de estrés en el trabajo abarcan desde sobrecarga de actividades y desorganización laboral, hasta malas relaciones interpersonales, por lo que éstas deben ser localizadas y erradicadas, puesto que genera efectos, aunque no impactan por igual, ya que está relacionado con la manera de afrontarlo.

"Cuando las formas de afrontamiento fallan, generalmente habrá dos caminos: la persona va estar muy estresada y presentará enfermedades propias del estrés, desde cuestiones físicas como pueden ser dolores de cabeza, gastritis, colitis, hipertensión, hasta infartos. La persona puede llegar a morir por un estrés excesivo. O bien problemas de tipo psicológico: mal humor", dijo Pando Moreno.

Otra vía muy común en las áreas de servicios es recurrir a un sistema de afrontamiento del estrés negativo, conocido como el síndrome de Burnout o síndrome del quemado por el trabajo. En este caso la persona responde al estrés de su trabajo con actitudes frías, cínicas, distanciamiento, entre otras.

"Todas estas son formas para afrontar el estrés: si no me importa mi trabajo, si no me importa la gente a la que atiendo, pues entonces las cosas malas que pasan, a mí no me estresan", dijo. Sin embargo, esto no sólo afecta al seno laboral, sino personal, familiar y de amigos, pues se replica ese desgano y trato a tales círculos sociales.

El doctor Manuel Pando apuntó que dicho trastorno derivado del estrés es muy frecuente. En Jalisco, se estima que en promedio 30 por ciento de los servidores de educación, salud, entre otros, presentan este "sistema de afrontamiento negativo". Esa cifra es similar a otras ciudades grandes de México y otras naciones.

No obstante, señaló que también hay estudios que muestran que hay hospitales o empresas en nuestro país que se han convertido en sitios saludables, ya que han disminuido estas cifras a casi el 5 por ciento,

por lo que las organizaciones laborales deben prestar interés e intervenir de forma grupal ante este tipo de males.

Guadalajara, Jal., 19 de enero de 2012

Texto: Eduardo Carrillo

Fotografía: Internet

Edición de noticias en la web: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Manuel Pando Moreno](#) ^[1]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/estres-laboral-tiene-remedio-eliminar-fuentes-o-capacitar-para-enfrentarlo>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/manuel-pando-moreno>