

ARTÍCULO

EL ESTRÉS LABORAL Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD MENTAL DE LOS PROFESIONALES QUE PERTENECEN A LA RED DE CONARES

RESPONSABLES:

Licda. Cristina de los Ángeles Aparicio.

Dr. José Manuel Pérez.

Licda. Irma Anaya

Licda. Bétida de Menjivar

Resumen

El presente es un estudio realizado con académicos de la Red de las instituciones pertenecientes a CONARES, con el cual se buscó identificar los factores relacionados con el estrés laboral y que inciden con la salud mental de las personas, en este caso como afecta a los docentes dentro de su ámbito laboral académico, para establecer la relación entre variables que afectan en alguna medida el desempeño como profesional y el estado de salud en general. Con ello generar insumos técnicos que puedan ser utilizados por autoridades institucionales de CONARES, para la realización de intervenciones posteriores a corto, mediano y largo plazo en las instituciones donde laboran los participantes en estudio.

El estudio se efectuó con un enfoque cuantitativo; estableciendo un análisis descriptivo de las variables con un abordaje no experimental y un diseño transversal. Los principales resultados demostraron: que los profesionales se encuentra expuestos a carga laboral que genera cierto nivel de insatisfacción ya que los entrevistados manifestaron que en algunas ocasiones llevan trabajo para su hogar provocando descuido familiar. Por otra parte se identificó que producto de lo anterior han presentado síntomas tales como fatiga, cefalea, problemas digestivos; lo que representa riesgo para su salud.

Palabras claves: Estrés Laboral, Salud Mental.

Introducción

Hoy en día se reconoce que el estrés laboral es uno de los principales problemas de la salud de los trabajadores. Un trabajador estresado se vuelve más enfermizo tiene baja motivación se torna menos produc-

tivo y puede tener menos seguridad laboral.

Estudios realizados en América central en el año 264 sobre condiciones trabajo y la salud reportan que

más del 265 % de los encuestados refirieron haberse sentido constantemente bajo estrés o tensión, tristes o deprimidos, pérdida de sueño debido a sus preocupaciones por las condiciones de trabajo. Las situaciones y los cambios del diario vivir someten a diversas tensiones colocando en riesgo la salud mental, física y social de los/las profesionales.

Actualmente el estrés laboral se presenta en dirección vertical y horizontal. En el vertical puede identificarse el descendiente que es ejecutado por un superior a su subordinado, el vertical ascendente que es la presión que ejerce un trabajador o un grupo a su superior, y el horizontal es el que es realizado de un compañero a otro. Como una de las principales causas de enfermedades físicas, se mencionan por ejemplo: problemas gástricos, hipertensión arterial, dolores de cabe-

za, migrañas. Existen diversos factores en el ámbito laboral que favorecen un ambiente estresante ocasionando las manifestaciones antes descritas. La persona acusadora puede ser narcisista, con una autoimagen sobrealorada, cree que las otras personas son una amenaza y por ello desencadena violencia sobre ellos para cubrir sus debilidades. Las causas que generan los problemas anteriormente mencionados, son la sobrecarga laboral, deficiencias en el liderazgo, la cultura organizacional, los problemas de comunicación interna, las políticas de aumento de la productividad, reducción de costos y los conflictos sobre derechos.

Según los resultados obtenidos un porcentaje de los participantes sí manifiesta la influencia que ejerce el estrés laboral sobre la salud mental de cada uno de ellos.

Metodología

La investigación tuvo un abordaje bajo el enfoque cuantitativo con el método hipotético deductivo lo que a partir del análisis de la situación problemática se plantearon hipótesis de estimación, que se problematizaron a partir de los datos recolectados haciendo un análisis descriptivo basado en el marco teórico

El estudio fue de tipo descriptivo con lo que se caracterizó la influencia del estrés laboral en la salud mental de los académicos con un diseño de recolección transversal y un abordaje de variables no experimental sin intervenir de forma directa sobre las variables en estudio. En el caso de la población, estuvo constituida por pro-

fesionales adscritos a la Red de CONARES, UPAN, IEPROES, ULS, UNSA, ITPS y UTLA.

La muestra se seleccionó mediante criterios de inclusión tales como los profesionales pertenecientes a la red de CONARES, que fuesen participantes activos del diplomado de investigación científica. La muestra estuvo constituida por 267 Profesionales, Sin embargo debido a que desde el punto de vista ético la participación fue voluntaria, no se forzó a ningún profesional a participar.

El instrumento utilizado fue un cuestionario estructurado de 267 preguntas cerradas y categorizadas. La va-

Validación del instrumento se realizó a través de una evaluación técnica con expertos en el tema.

El proceso de recolección de los datos se efectuó de forma virtual, tomando como referencia los correos electrónicos de los participantes.

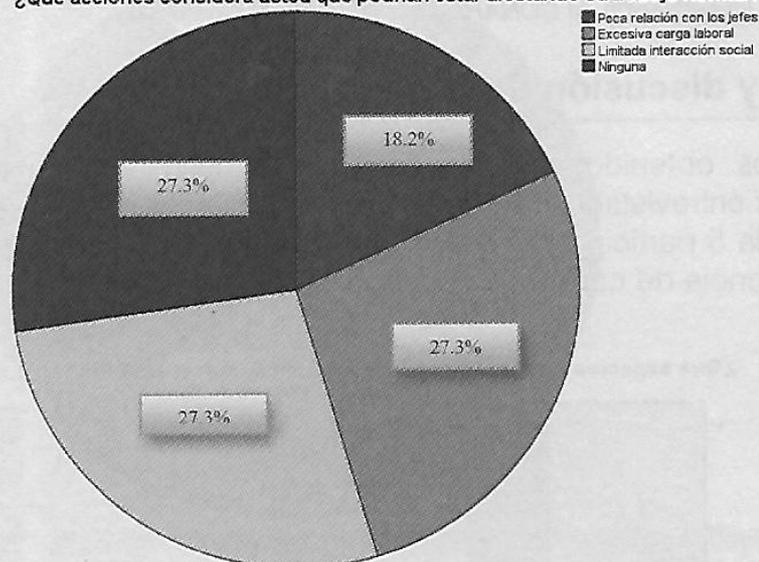
Para el procesamiento de los datos se utilizó un software informático SPSS lo que facilitó el manejo y análisis de la información, la cual fue presentada en gráficas establecidas. Las consideraciones éticas contempladas para el estudio estuvieron relacionadas con el hecho de que ningún sujeto fue forzado a participar en el estudio.

Resultados principales.

La investigación generó resultados en los que se evidenció los siguientes hallazgos:

Estrés laboral

¿Qué acciones considera usted que podrían estar afectando su trabajo normal?



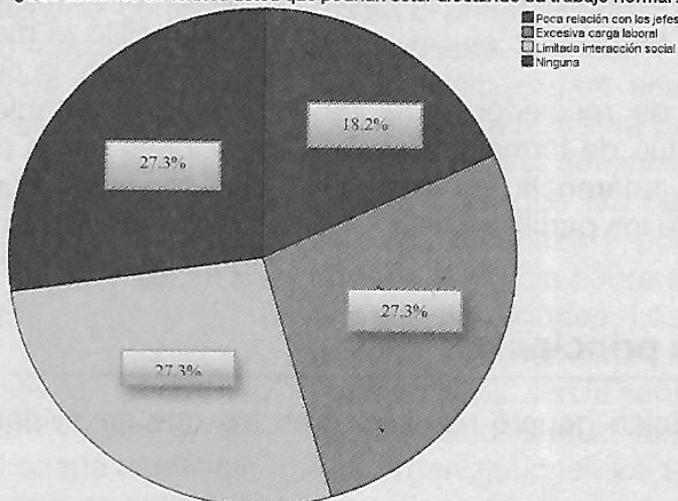
Fuente: Guía de entrevista de preguntas categorizadas dirigida a los profesionales participantes del diplomado de investigación de CONARES.

Análisis e interpretación de datos

La entrevista se realizó con los miembros activos del diplomado de investigación de CONARES. La población fue de 267 profesionales de diversas áreas y pertenecientes a las diferentes instituciones participantes; de los

cuales 260 refieren que lo que afecta primordialmente el desempeño laboral es la excesiva carga de trabajo.

¿Qué acciones considera usted que podrían estar afectando su trabajo normal?



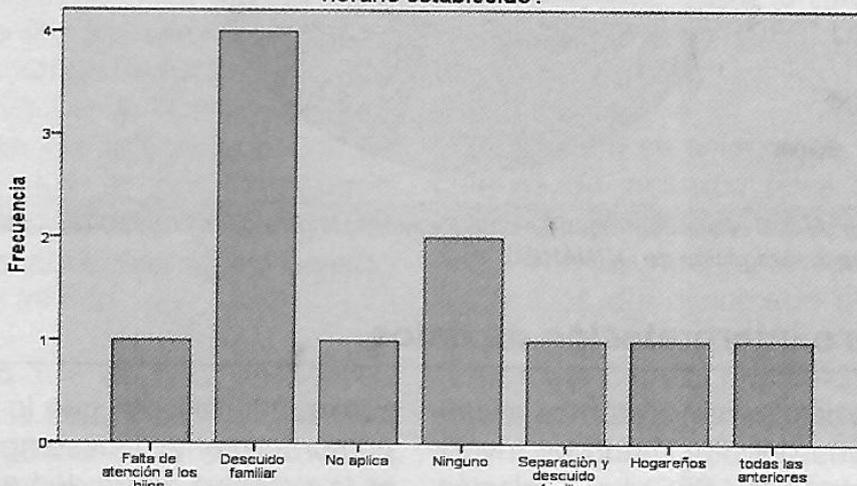
Fuente: Guía de entrevista de preguntas categorizadas dirigida a los profesionales participantes del diplomado de investigación de CONARES.

Análisis y discusión de resultados

Los datos obtenidos reflejan que 90% de los entrevistados, equivalente a 4 de cada 5 participantes manifiestan la presencia de cansancio debido

al cumplimiento de tareas fuera del horario establecido, seguido de la fatiga mental con un 10%.

¿Qué aspectos familiares considera le afectan por realizar trabajo fuera del horario establecido?



¿Qué aspectos familiares considera le afectan por realizar trabajo fuera del horario establecido?

Fuente: Guía de entrevista de preguntas categorizadas dirigida a los profesionales participantes del diplomado de investigación de CONARES.

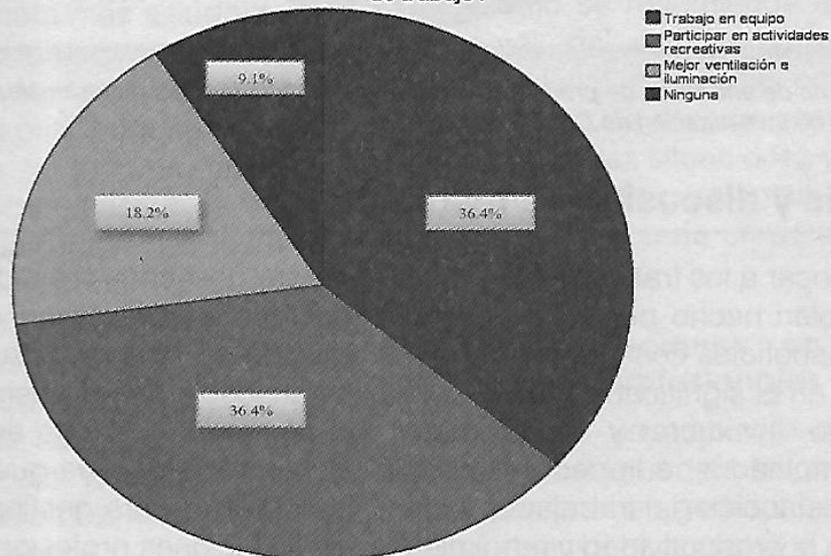
Análisis y discusión de resultados

El descuido familiar es el principal aspecto que los entrevistados consideran se ha visto afectado al desarrollar actividades laborales fuera de los tiempos ya establecidos con un 70%, seguido de la falta de atención a los hijos y la separación familiar con un 20%.

Mantener una comunicación con la familia y estimular la recreación son aspectos indispensables para evitar que las altas exigencias del trabajo socaven la vida hogareña. Es importante generar una “desconexión” de la persona de los problemas laborales al llegar a casa y realizar actividades placenteras en el tiempo de ocio con familia y amigos.

Salud mental

¿Qué situaciones que no sean de dinero considera podrían mejorar su ambiente de trabajo?



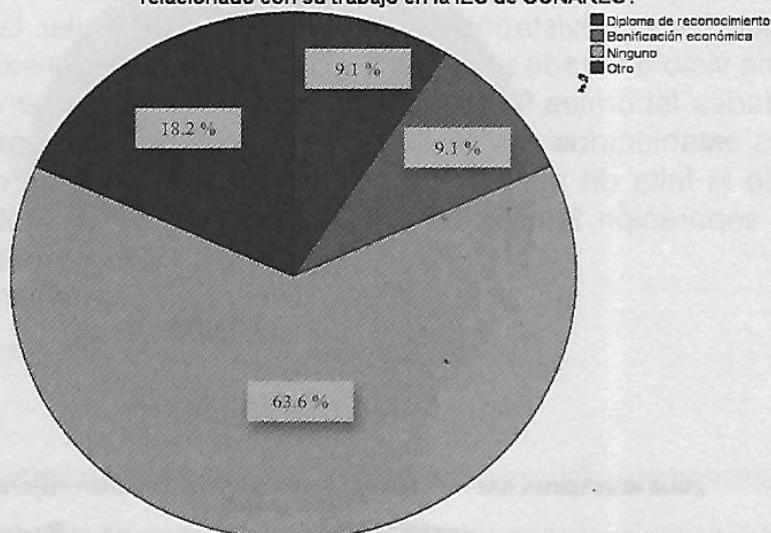
Fuente: Guía de entrevista de preguntas categorizadas dirigida a los profesionales participantes del diplomado de investigación de CONARES.

Análisis y discusión de resultados

Como lo representan las respuestas de los entrevistados quienes consideran que el trabajo en equipo con un 85% sería un mecanismo adecuado para mejorar la situación de trabajo en la que se encuentran inmersos. El trabajo en equipo aumenta la motivación, el compromiso y disminuye el estrés; cuando se trabaja en equipo, en momentos de fracaso siempre habrá

alguien que inyecte energía al grupo para poder así seguir adelante y animar a todos los demás. Así mismo, las actividades recreativas como fuente primordial de una buena salud mental. Mediante este tipo de actividades, el hombre se vuelve más consciente de sus emociones y aprende a manejarlas de mejor manera.

¿Qué tipo de reconocimiento ha obtenido usted durante el pasado año relacionado con su trabajo en la IES de CONARES?



Fuente: Guía de entrevista de preguntas categorizadas dirigida a los profesionales participantes del diplomado de investigación de CONARES.

Análisis y discusión de resultados

Reconocer a los trabajadores por un trabajo bien hecho puede aportar diversos beneficios como el de crear un impacto en el significado que se le da al trabajo, involucrar y comprometer a sus empleados, e impacta también en la satisfacción del trabajador y, por ende, en la productividad y rendimiento de las organizaciones. El 75% ma-

nifestó no haber recibido ningún tipo de reconocimiento en el año recién pasado en relación a su desempeño. La ausencia de los mismos constituye el segundo factor de riesgo psicosocial en el trabajo, ya que influye sobre la habilidad para gestionar el estrés y las situaciones profesionalmente complicadas.

Conclusiones

El estudio referido a la incidencia del estrés laboral en el desarrollo del trabajo en profesionales que laboran en las seis IES de CONARES, permitió conocer diversos efectos en el área familia y el rubro trabajo. El grupo participante tienen experiencia de ejercer la docencia en diferentes centros educativos de nivel superior. El problema del estrés laboral a causa de la sobre carga laboral, tiene sus efectos en la salud física

como son los problemas digestivos y el factor mental que afecta principalmente con dolores de cabeza.

Lo anterior está íntimamente relacionado con los efectos en la familia, elemento básico de todo ser humano. La necesidad de realizar trabajo fuera del horario establecido, ha causado conflictos en la dinámica familiar por el descuido en la atención de los miem-

bros de la familia según sus necesidades y prioridades, especialmente las salidas en familia, la comunicación y el distanciamiento en su entorno familiar.

Según los datos, los participantes en su mayor porcentaje manifestaron que utilizan menos de 48 horas y otros más de ese tiempo realizando tareas extra laborales lo cual les ha generado

problemas relacionados al cansancio y la fatiga mental. Es de considerar que este esfuerzo no ha sido reconocido por los jefes con algún tipo de reconocimiento especial. Reconocen que reciben trato normal en las horas laborales agregando observaciones de la excesiva carga laboral, limitada interacción social y poca relación con los jefes.

Recomendaciones

A la población participante

Se les insta a buscar los mecanismos pertinentes para poder sobrellevar de la manera más saludable esos momentos en los cuales el trabajo requiere de un tiempo externo a la jornada habitual para poderlo completar; maximizando la jornada laboral de una manera conveniente es un buen mecanismo para disminuir los niveles de estrés que pueden generar el no tener el tiempo suficiente para llevar a cabo diversas tareas, lo recomendable sería no trabajar en casa, y optar por llegar una hora más temprano al centro de trabajo, ya que las horas de la mañana suelen ser más productivas que las de la noche.

Delegar actividades, es otra estrategia compuesta primordialmente por el trabajo en equipo, mecanismo que se vuelve fundamental para el progreso y conlleva fructíferos resultados en el área laboral; los niveles de estrés se incrementan al considerar que no se posee el apoyo suficiente para determinadas tareas, a través del trabajo en equipo será mucho más factible el rendimiento a nivel laboral y la tensión generada en el personal será significativamente menor.

Así mismo, ante la presencia de problemas físicos o mentales secundarios al estrés generado por el exceso de trabajo se recomienda a los participantes del estudio consultar con el profesional pertinente para poder abordar de una manera más integral cada una de las situaciones y prevenir la presencia de patologías que puedan ser sinónimo de un deterioro mucho más severo.

A las instituciones en donde laboran los profesionales

Desarrollar un ambiente de trabajo en el que cada uno de los profesionales y personal en general puedan entablar relaciones sociales y, al mismo tiempo, lograr sus objetivos personales.

De igual forma la importancia de que se reconozcan los logros del empleado, ya sea en términos de remuneración salarial o verbalmente, ayudan a generar un ambiente de comodidad y de satisfacción en el cual todo el personal se sienta cómodo de laborar y desempeñar las tareas que se le asignen.

Bibliografía

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Programa Nacional de Salud Mental. Programa Nacional de Salud Mental. "Guías de Atención a los problemas más frecuentes de Salud Mental". 479, El Salvador.

Organización Panamericana de la Salud. "Salud Mental en la Comunidad". 480 Segunda edición, Washington D.C. .