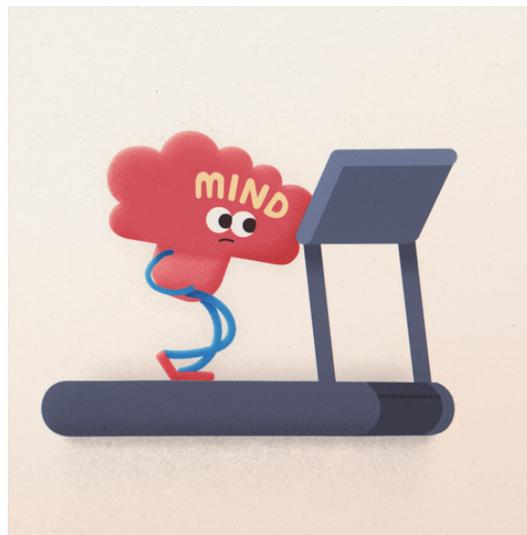


## PROBLEMAS PSICOLÓGICOS RELACIONADOS CON EL TRABAJO: ESTRÉS, FATIGA, FRUSTRACIONES, ALCOHOLISMO

A veces la cantidad de prejuicios que se tiene sobre la salud mental en el trabajo suelen ser sorprendentes debido al avance que se ha tenido sobre el tema en la actualidad. En la mayoría de las empresas, este tema no se contempla y esto conlleva a que muchos empleados se queden en silencio al estar pasando por un mal momento.

Debemos comenzar por entender que para trabajar no es suficiente que tus actividades estén precedidas por años de experiencia. También es necesario que el cuerpo este descansado, alimentado y en las condiciones mentales adecuadas porque sin esto la experiencia y salud física no serán suficientes para hacer de tu trabajo algo disfrutable y satisfactorio.



Algunas de las condiciones más comunes son:

### 1. Ansiedad, estrés y depresión

Aunque estos tres trastornos tienen sus propios orígenes, síntomas y tratamientos, suelen venir agarraditos de la mano, sobre todo cuando su raíz está ligada más a la vida diaria que a orígenes neurológicos.

De acuerdo con un estudio de la OMS, los trastornos por depresión y ansiedad le cuestan a la economía mundial 1 billón de dólares anuales en pérdida de productividad.

Una de las principales dificultades para identificar la ansiedad es la atención a los síntomas físicos sin considerar su origen psicológico:

- Inmunosupresión: enfermedades gastrointestinales (úlceras, gastritis, colitis) o vías respiratorias (resfriados)
- Dolor de cabeza
- Falta de sueño
- Enfermedades cardiovasculares
- Incremento o pérdida de peso
- Alergias

## **2. Mobbing o acoso laboral**

El término mobbing es básicamente lo que ya conocemos como bullying: un ataque recurrente a una persona o grupo de personas, incluso si es sin intención de molestar u ofender. Sólo que es específico para ambientes laborales y si se justifica con un “así nos llevamos”, “ni aguantas nada”, “es broma”.

El mobbing no sólo afecta el rendimiento laboral, sino que los trabajadores pueden llegar a presentar problemas emocionales o psicológicos mayores, e incluso decidir abandonar sus lugares de trabajo.

Este problema es cada vez más común y al tratarse de adultos es muy poco abordado. Al final, combatir el mobbing es difícil debido a que:

- Es muy complejo controlar las conductas de los trabajadores aun cuando llegan a ser nocivas para la salud mental de sus compañeros de trabajo.
- Es mucho más difícil reportar este tipo de actitudes, ya que las personas que son víctimas podrían estar temerosas de perder sus empleos, sobre todo si el acosador tiene un puesto superior.

### **3. Trastornos no diagnosticados**

Las personas que llegan a la adultez sin ser diagnosticadas por lo general no requieren de demasiadas medidas de adaptación, sin embargo:

- Tienen una mayor predisposición a desarrollar problemas de depresión y ansiedad.
- La depresión y la ansiedad detona o empeora los síntomas de su trastorno sin diagnóstico.
- La detonación de los síntomas los puede llevar a encontrar un diagnóstico y recibir el tratamiento adecuado. En casos menos afortunados los síntomas pueden ser la razón por la que su rendimiento baje a tal punto que existan consecuencias negativas para ellos o sus empresas.

#### **Referencias:**

La salud mental en el trabajo: Condiciones más comunes y cómo impacta en los trabajadores (2018). Recuperado a partir de: <https://www.hint.mx/blog/salud-mental-en-el-trabajo-como-impacta-trabajadores>