

Relación Entre el Desarrollo Físico y el Desempeño Laboral

La carga laboral que podría darse en cualquier centro laboral se refiere al conjunto de requerimientos psicofísicos de los que padece un trabajador durante el desenvolvimiento de su jornada laboral.

Es así que durante el desarrollo de sus labores, dependiendo de la naturaleza de su trabajo, el trabajador ejerce una actividad física o muscular, la cual de algún modo altera la salud física del trabajador. Sin embargo, en la actualidad son más las actividades pesadas que son desarrolladas por maquinaria especializada, pero a causa de esto aparecen nuevos factores de riesgo ligados a la complejidad de la tarea operativa de estos equipos, cambios en el mundo del trabajo y la necesidad de adaptarse al desarrollo de distintas actividades.

La consecuencia que se observa debido a la carga de trabajo tanto física como mental, es la fatiga, la cual se manifiesta como la disminución de la capacidad física y mental de un trabajador después de haber realizado su actividad laboral durante un periodo determinado de tiempo, siendo sus causas más comunes los sobreesfuerzos físicos, así mismo por el manejo de excesiva información, fatiga por intentar dar solución a todo tipo de problemas, lo cual implica un esfuerzo mental.

La Carga Física

Se refiere a un trabajo que implica un esfuerzo muscular y comprende todo el conjunto de actividades físicas a las que se somete el trabajador durante su jornada laboral, lo cual implica un riesgo permanente, siendo algunas de las actividades más comunes:

- Esfuerzos físicos
- Postura de trabajo
- Manipulación manual de cargas

Relación Entre el Desarrollo Físico y el Desempeño Laboral



Aquí los esfuerzos físicos son aquellos que se realizan desarrollando una actividad muscular y pueden ser estáticos o dinámicos. Los estáticos implican un esfuerzo sostenido durante el cual los músculos se mantienen contraídos durante cierto periodo de tiempo, tal como permanecer de pie o en alguna postura concreta, como lo hace un pintor. Este tipo de actividad requiere un gran consumo de energía y se da un incremento de ritmo respiratorio, llegando rápidamente a la fatiga.

Relación Entre el Desarrollo Físico y el Desempeño Laboral

La Carga Mental

La carga mental se refiere al nivel de actividad intelectual necesario que un trabajador hace uso para desarrollar su trabajo. Se considera como factor de presencia de carga mental cuando se maneja gran cantidad de información, la cual debe tratarse en un puesto de trabajo, toda esa información debe ser procesada por un solo trabajador para desarrollar su tarea exigiendo trabajo mental. Es decir, el trabajo intelectual implica que el cerebro debe dar una respuesta rápida a ciertos estímulos, lo que supone una actividad cognitiva que implica una exigencia que podría provocar una carga mental.

Los factores que influyen de modo significativo en la carga mental pueden ser:

- La cantidad de información que se maneja.
- La complejidad que involucra dar una respuesta.
- El tiempo que se dispone para responder.
- La capacidad individual a resolver problemas.
- Las malas relaciones laborales.

Hoy en día, las demandas al trabajador se incrementan de modo que las exigencias en sus capacidades de procesar información deben ser las más óptimas; es decir, se exige que el trabajador encargado del trabajo cognitivo debe de emitir respuestas y soluciones concretas de información compleja.

Relación Entre el Desarrollo Físico y el Desempeño Laboral

Otro factor que influye en la carga mental es el horario de trabajo, siendo los horarios nocturnos los que contribuyen a la saturación mental de los trabajadores, así mismo también se sabe que las actividades que acarrearán una mayor posibilidad de carga mental en el trabajador son los trabajos con computadora, puestos de control de calidad, regulación automática de procesos control a distancia, administradores de redes, trato con el público, etc.

Alimentación según el tipo de trabajo - Alimentación y salud laboral

La alimentación es uno de los factores que con mayor seguridad e importancia condicionan el desarrollo físico, la salud, el rendimiento y la productividad de las personas.

La alimentación influye en el rendimiento físico e intelectual. Una persona mal alimentada encontrará dificultades para mejorar su calidad de vida, puesto que la capacidad de trabajo, directamente proporcional a la alimentación, irá descendiendo cuando ésta es deficiente y, en lo que a trabajo físico se refiere, puede llegar a disminuir hasta un 30% respecto al desarrollo normal.

Una alimentación monótona y repetitiva en la que faltan alimentos indispensables para nuestro cuerpo, puede dar lugar a la aparición de determinados síntomas: cansancio excesivo, falta de reflejos, falta de interés por las cosas, irritabilidad, etc.; situaciones que mejoran mediante una alimentación adecuada.

A veces nos damos cuenta de que no solo el estrés; los problemas personales y la falta de sueño, por ejemplo, influyen sobre nuestro bienestar. Deberíamos preguntarnos si estamos alimentando adecuadamente a nuestro cuerpo como para que este funcione correctamente cada día.

Relación Entre el Desarrollo Físico y el Desempeño Laboral

Factores alimentarios que influyen en el trabajo y en el rendimiento:

- Dietas hipocalóricas o bajas en calorías: reducen la capacidad de rendimiento y perjudican la salud.
- Dietas desequilibradas en las que faltan alimentos básicos: a medio o largo plazo dan lugar a carencias nutritivas con efectos indeseables para el organismo.
- Dietas híper-calóricas: conducen a sobrepeso y obesidad, lo que supone un sobre esfuerzo físico para la persona, que agrava o aumenta el riesgo de lesiones en el aparato locomotor (músculos, articulaciones, etc.) y el desarrollar otros trastornos, más o menos serios de la salud (alteraciones de los niveles de azúcar y grasa en la sangre, hipertensión, etc.)
- El número de comidas que realiza en un día: saltarse comidas o realizar solo dos comidas “de fundamento” al día influyen de forma negativa en el funcionamiento de nuestro organismo.
- Respecto a la cantidad de alimentos por cada comida: las comidas frugales, o por el contrario muy copiosas, pueden producir bajas de azúcar en la sangre (hipoglucemias) o somnolencias y molestias digestivas, respectivamente, perjudicando el rendimiento tanto físico como intelectual.
- La higiene de los alimentos: si no se cuida este aspecto existe el riesgo de que se produzcan intoxicaciones de origen alimentario tales como la salmonelosis.
- El consumo de alcohol: en cantidades excesivas perjudica la salud y es causa de accidentabilidad.

Relación Entre el Desarrollo Físico y el Desempeño Laboral

La salud de los trabajadores y su actitud para el trabajo son factores clave para la eficacia, la competitividad y la productividad.

Tipos de trabajo y alimentación.

A través de diversos estudios se ha comprobado cómo mejora el rendimiento y el bienestar de los trabajadores que consumen dietas adecuadas a su situación personal: de alto valor calórico si se trata de trabajadores de fuerza y de moderado aporte de calorías en personas que realizan un trabajo de tipo intelectual con menor desgaste físico, etc.

En este apartado, se clasifican los distintos tipos de trabajo del siguiente modo:

- **Trabajos sedentarios:** aquellas actividades profesionales que condicionan la realización de dietas adaptadas a las condiciones de las personas y de su entorno, pero no un incremento extra de calorías, debido al bajo gasto calórico que conllevan este tipo de trabajos; personas que han de permanecer sentadas prácticamente todo el día, que llevan a cabo su actividad profesional como Relaciones Públicas y que se desplazan siempre en coche. En este grupo debe verse reflejado el personal de oficina, taxistas, conductores de autobuses.
- **Trabajos de gran estrés físico y psíquico:** en estos casos, si el estrés o desgaste es principalmente físico, la dieta debe contener cantidad suficiente de calorías como para compensar el gasto de energía que conlleva a la actividad, como es la de trabajadores de la construcción, del campo, de la industria del metal, deportistas profesionales, repartidores, etc. Si el estrés es de tipo psíquico, las necesidades calóricas no son tan elevadas como el caso anterior y lo verdaderamente importante es que la dieta contenga cantidad suficiente de todos aquellos nutrientes que se relacionan con un buen funcionamiento del sistema nervioso. Además de las personas en puestos de responsabilidad, empresarios y directivos de empresas, jefes de servicio o de grupo, gerentes, también está incluido el personal que trabaja en cadena ya que están sometidos a estrés por su trabajo monótono y repetitivo.

Relación Entre el Desarrollo Físico y el Desempeño Laboral

- Trabajos con horarios especiales: aquellas personas que trabajan en un ritmo de turnos o en franjas de horarios especiales tienen que adaptar además su alimentación en función del horario laboral para poder llevar una dieta adecuada. Es el caso de los trabajadores de la salud pública (enfermería, médicos, celadores, etc.), el personal de la industria química y siderúrgica o del sector de la alimentación con horarios continuos en la empresa que exigen turnos rotativos y nocturnos, camareros de bares nocturnos, etc.
- Trabajos que exigen comer fuera de casa: muchas personas, debido a su actividad laboral, no pueden comer en casa y deben hacerlo en comedores de empresa o servicios de restauración colectiva (bares, self service, restaurantes). En estos casos, conviene tener conocimientos básicos de alimentación, para poder escoger el menú más apropiado y saludable de cada día.

La Buena Salud Emocional y Física de los Trabajadores Multiplica su Implicación con la Empresa

Las empresas deberían promocionar la salud de los empleados como línea de trabajo corporativa

En el actual mercado laboral, prima lo urgente sobre lo importante. Las empresas se olvidan de conceptos como la Responsabilidad Social Corporativa (RSC) o el equilibrio entre la vida laboral y la vida personal de los empleados. **“Se piensa en la rentabilidad y se exige mayor productividad** en las plantillas”.

Esta es una de las principales conclusiones de los estudios que existen en la **Productividad y Empresa Saludable**. En las investigaciones han participado empresas medianas y grandes que se sustentan sobre tres pilares fundamentales: **actividad física, nutrición y descanso**.

Relación Entre el Desarrollo Físico y el Desempeño Laboral

En Estados Unidos, las empresas tienen décadas de experiencia en el desarrollo y puesta en marcha de iniciativas de **fomento de hábitos saludables entre sus trabajadores**.

Además de tener efectos cualitativos como la mejora del clima laboral, de la situación de los clientes y los trabajadores o el aumento del compromiso, estas acciones **reducen el absentismo y aumentan la productividad**.

En México, sin embargo, este tipo de acciones son de carácter aislado y **rara vez forman parte de una estrategia transversal** que asegure su eficacia y su rentabilidad. Esta situación, que ya de por sí demuestra un claro retraso en este tipo de políticas en México respecto a otros países del primer mundo, ha empeorado con la crisis.

La práctica del ejercicio físico tiene un componente emocional que **une a quienes lo practican**, según ha dicho en una plática sobre deporte, solidaridad y recursos humanos Margarita Álvarez Pérez de Zabalza, directora de Marketing y Comunicación del grupo Adecco, quien ha explicado que la salud de los trabajadores y su actitud para con su trabajo están estrechamente vinculadas y son factores clave para una mayor **eficacia, competitividad y productividad**.

Por eso se manifiesta que cuando se cuida la parte emocional y el deporte de los empleados ligándola con el compromiso social, **se consigue involucrar a un mayor número de empleados** haciendo además, que estos multipliquen su implicación un cien por cien.

Todo esto deja claro que las medidas de fomento de hábitos saludables tienen notable efecto a medio y largo plazo, y asegura “que para que la empresa crezca con rentabilidad hay que tomar medidas previamente, cultivando el buen ambiente del equipo, para lo que se **necesitan políticas que los mantengan ilusionados y productivos**”.

Dentro de estas medidas de motivación están las que hacen las empresas un lugar saludable en el que sus miembros pueden **cuidar de su salud corporal, intelectual y espiritual**.

Relación Entre el Desarrollo Físico y el Desempeño Laboral

Empresas Saludables

Una Empresa Saludable se describe como “aquella que **tiene entre sus objetivos ayudar a sus miembros a mantener un tono vital corporal y mental sano**”. Un enfoque global de la salud que aún no aplican las empresas.

Hoy en día la mayoría de las empresas están conscientes de centrar sus **esfuerzos en la prevención de enfermedades** cardiovasculares, cáncer, obesidad, sobrepeso y anemia. Estos programas, aunque necesarios, no son aplicados en la mayoría de las empresas por diferentes causas; económicas en primer lugar, y aunque son necesarios no son suficientes los esfuerzos por implementar estrategias para lograr poner en marcha estos programas.

“Las empresas deben ser capaces de dar un salto cualitativo que sitúe la **promoción de la salud de los empleados** como línea de trabajo corporativa incluida en el plan estratégico”.

Para que estas acciones tengan éxito, **deben diseñarse como estrategias transversales, en las que se impliquen diferentes departamentos** de la empresa.

Puesto que estas políticas tienen un costo elevado que se debe justificar en la empresa que las lleva a cabo, el diseño del programa debe siempre incluir un plan de evaluación de impacto para medir la influencia y el **retorno de la inversión de estas acciones**.