

14

La carga del trabajo

14.1. LA CARGA DE TRABAJO:

Es el conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral. La consecuencia más importante de la carga de trabajo es la fatiga.

Fatiga: disminución de la capacidad física y mental de una persona después de haber realizado un trabajo durante un período determinado.

14.2. EL ESTRÉS.

El estrés en el trabajo aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerles frente. No es una enfermedad pero, si se sufre de una forma intensa y continuada, puede provocar problemas de salud física y mental: ansiedad, depresión, enfermedades cardíacas, gastrointestinales y musculoesqueléticas. Actualmente, el estrés se identifica como uno de los riesgos laborales más importantes. Estudios realizados en la Unión Europea sugieren que entre el 50% y el 60% del total de los días laborales perdidos está vinculado al estrés.

14.3. MOBBING: ACOSO PSICOLÓGICO.

El mobbing, o también llamado psicoterror laboral, es una situación en que una persona o grupo de personas ejercen una violencia psicológica

extrema, sobre otra persona en el lugar de trabajo. Reirse de la persona, no hablarle, aislarle, humillarle públicamente, meterse con ella continuamente de forma despectiva, mandarle los peores trabajos, o los que no quiere hacer nadie, o los trabajos que no sabe hacer para reirse o echarle la bronca, etc. Cuando te están haciendo esto continuamente y durante un periodo largo de tiempo, te están haciendo mobbing.

14.4. SÍNDROME DEL TRABAJADOR QUEMADO: BURNOUT.

El agotamiento, desgaste o fatiga psicológica en el trabajo, una forma de aflicción producida por un sobreesfuerzo en el trabajo, que se manifiesta en severas pérdidas de energía y en un descenso de calidad y cantidad de rendimiento.

Estar quemado conlleva un cansancio emocional con una pérdida de motivación, que suele progresar hacia la frustración y el fracaso. Se tienen también sentimientos de desesperanza e indefensión, pérdida de recursos emocionales y desarrollo de actitudes negativas ante el trabajo, la vida y hacia otras personas. En definitiva estar quemado es “estar muy harto y estresado en el trabajo”. Se manifiesta con dolores de cabeza, conductas violentas, úlceras, problemas gastrointestinales, fatiga crónica, etc.