

Los problemas de conciliación trabajo-familia y el estrés.

Los problemas de conciliación trabajo-familia y el estrés.

El conflicto trabajo-familia es un estresor que se produce por las presiones ejercidas por el trabajo (actividad a la que se dedica más tiempo) y por la familia (actividad considerada más importante que el trabajo), llegando a ser en, algunos aspectos, incompatibles. Cuanto más tiempo y energía se dedica a una actividad, menos tiempo se dispone para dedicarse a la otra. Así, esta relación trabajo-familia pasa a ser un conflicto que se convierte en fuente de estrés para las personas, que pueden llegar a tener problemas de salud (tanto física como mental), de pareja (actualmente en algunas grandes ciudades como Madrid, el número de separaciones o divorcios es superior al número de matrimonios), familiares (el menor tiempo dedicado a los hijos hace que la televisión, los videojuegos y la calle se hayan convertido en educadores de muchos niños), o laborales (problemas de desarrollo de la carrera profesional, desmotivación, estrés laboral, etc.). Se calcula que el 40% de las personas que trabajan en España tienen este tipo de conflictos.

Los problemas de conciliación trabajo-familia y el estrés

El conflicto trabajo-familia es un estresor que se produce por las presiones ejercidas por el trabajo (actividad a la que se dedica más tiempo) y por la familia (actividad considerada más importante que el trabajo), llegando a ser en, algunos aspectos, incompatibles. Cuanto más tiempo y energía se dedica a una actividad, menos tiempo se dispone para dedicarse a la otra. Así, esta relación trabajo-familia pasa a ser un conflicto que se convierte en fuente de estrés para las personas, que pueden llegar a tener problemas de salud (tanto física como mental), de pareja (actualmente en algunas grandes ciudades como Madrid, el número de separaciones o divorcios es superior al número de matrimonios), familiares (el menor tiempo dedicado a los hijos hace que la televisión, los videojuegos y la calle se hayan convertido en educadores de muchos niños), o laborales (problemas de desarrollo de la carrera profesional, desmotivación, estrés laboral, etc.). Se calcula que el 40% de las personas que trabajan en España tienen este tipo de conflictos.

En los resultados de la VII Encuesta de Calidad de Vida en el Trabajo del Ministerio de Trabajo del año 2006, las mujeres presentan un menor grado de satisfacción que los hombres en el nivel de equilibrio conseguido entre las tareas familiares y laborales. La satisfacción disminuye al aumentar el nivel de estudios y cuanto más grande es la ciudad en la que se reside. El 30% de las mujeres considera que sus obligaciones familiares le han impedido desarrollar suficientemente su carrera profesional, aumentando este porcentaje con su nivel de estudios.

Los problemas de conciliación entre trabajo y familia aumentan cuando el trabajador sufre más estrés laboral.

Los factores de riesgo relacionados con el estrés en el trabajo (ordenados de mayor a menor peso) según la V Encuesta Nacional sobre Condiciones del Trabajo, ENCT, del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT, 2003): edad mayor de 25 años (tienen más estrés los trabajadores mayores de esta edad), tiempo de desplazamiento al trabajo superior a

una hora, ritmo elevado del trabajo en más de la mitad de la jornada, trabajar en el sector servicios, trabajar por turnos, mantener un alto nivel de atención en más de la mitad de la jornada, ser mujer, y realizar tareas muy repetitivas más de la mitad de la jornada.

Estamos construyendo una sociedad más centrada en el trabajo y menos en la familia.

Esto está produciendo algunos problemas, como disminución de la satisfacción por el nivel de equilibrio conseguido en el tiempo que dedicamos a ambos roles. Pero cada vez encontramos datos más preocupantes que revelan que estos problemas de conciliación están relacionados con problemas de estrés que repercuten negativamente en nuestra salud.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales obliga a las empresas e instituciones en España a tomar medidas para controlar los riesgos para la salud en el trabajo, como es el caso del estrés laboral. Sin embargo, pasados más de diez años de su promulgación, no se está aplicando todavía a un nivel mínimamente satisfactorio. Sirva de ejemplo este dato. En una encuesta reciente elaborada por la Unión General de Trabajadores para los profesores de enseñanzas medias, una de las profesiones más estresada en este momento en España, se puede observar que el 67% de los encuestados tienen la percepción de que existe el riesgo de padecer estrés, depresión u otro tipo de trastornos de origen psicosocial. Más allá de que este riesgo se materialice, el trabajador/a, se siente amenazado en su puesto de trabajo. En cambio, si observamos las medidas preventivas adoptadas referidas a este tipo de riesgos, detalladas en la pregunta 6 de este informe, podemos ver que sólo se toman en un 4% de los centros encuestados. Si en los centros educativos existe un problema muy serio con el estrés de sus trabajadores y sólo se han tomado las medidas que obliga la ley en el 4% de los centros, imagínense el resto.

Problemas y consecuencias del estrés.

La reacción normal producida por estrés implica activación fisiológica a diferentes niveles de respuesta (muscular, respiratoria, cardíaca,). Cuando esa reacción se prolonga en el tiempo, o no da tiempo a recuperarse, se generan pequeños problemas, como cansancio, hiperactivación, agotamiento, insomnio, falta de concentración, etc.

Un ejemplo de reacción de estrés frecuente ante una situación cotidiana lo encontramos en algunos puestos de trabajo. Las personas que pasan muchas horas delante de un ordenador desarrollan, primero cansancio físico normal, y finalmente problemas físicos de carácter músculo-esquelético, que están asociados con el estrés específico de este tipo de trabajo, que exige mantener posturas rígidas durante horas y obliga a una tensión muscular prolongada. Así, desarrollan problemas de tensión muscular, que suelen producir dolor, una señal de alarma que si no es atendida, terminará en un problema de contracturas, lesiones de fibras musculares aún más dolorosas, que pueden generar otros problemas, como pinzamientos u opresión de nervios, que pueden ocasionar otras disfunciones, como mareos, dificultades para la movilidad, etc.

En otros casos esta reacción de estrés normal, cuando se hace muy intensa y mantenida en el tiempo, puede desencadenar otros trastornos psicofisiológicos (además de dolor, molestias digestivas, trastornos cardiovasculares, desórdenes dermatológicos, etc.), o algunos trastornos mentales (como trastornos adaptativos, trastornos de ansiedad, o trastornos del estado de ánimo).

Problemas del estrés en los hábitos de salud.

El estrés, aunque es un proceso normal y cotidiano, puede hacernos daño, especialmente cuando es muy intenso y cuando se cronifica (dura demasiado tiempo). En primer lugar, el estrés modifica los hábitos relacionados con salud, de manera que con las prisas, la falta de tiempo, la tensión, etc., aumentan las conductas no saludables, tales como fumar, beber, o comer en exceso, y se reducen las conductas saludables, como hacer ejercicio físico, guardar una dieta, dormir suficientemente, conductas preventivas de higiene, etc. Estos cambios de hábitos pueden afectar

negativamente a la salud y, por supuesto, pueden desarrollarse una serie de adicciones, con consecuencias muy negativas para el individuo en las principales áreas de su vida, como son la familia, las relaciones sociales, el trabajo, la salud, etc. A su vez, el desarrollo de hábitos perniciosos para la salud puede aumentar el estrés.

Consecuencias del estrés sobre las actividades fisiológicas.

En segundo lugar, el estrés puede producir una alta activación fisiológica que, mantenida en el tiempo, puede ocasionar disfunciones psicofisiológicas o psicosomáticas, tales como dolores de cabeza tensionales, problemas cardiovasculares, problemas digestivos, problemas sexuales, etc.; a su vez, el estrés puede producir cambios en otros sistemas, en especial puede producir una inmunodepresión que hace aumentar el riesgo de infecciones (como la gripe) y puede aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedades inmunológicas, como el cáncer de cuello de útero (que depende del virus del papiloma humano, pero que aumenta la probabilidad de desarrollar el cáncer con el estrés).

Aparición de patologías causadas por el estrés.

En tercer lugar, el estrés puede desbordar al individuo de manera que comience a desarrollar una serie de sesgos o errores cognitivos en la interpretación de su activación fisiológica, o de su conducta, o de sus pensamientos, o de algunas situaciones, que a su vez le lleven a adquirir una serie de temores irracionales, fobias, etc., que de por sí son un problema de salud (los llamados trastornos de ansiedad), pero que a su vez pueden seguir deteriorando la salud en otras formas. Por ejemplo, una persona sometida a estrés prolongado puede llegar a desarrollar ataques de pánico, o crisis de ansiedad, que son fuertes reacciones de ansiedad, que el individuo no puede controlar, con fuertes descargas autonómicas, temor a un ataque al corazón, etc. Durante esta crisis el individuo interpreta erróneamente su activación fisiológica y piensa que le faltará el aire (cuando realmente está hiperventilando), o que morirá de un ataque al corazón, o que se mareará y caerá al suelo, o que se volverá loco, etc. Posteriormente, estos ataques de pánico suelen complicarse con una agorafobia (evitación de ciertas situaciones que producen ansiedad), con una dependencia de los ansiolíticos, a veces con reacciones de depresión por no poder resolver su problema, etc. Este tipo de trastorno es mucho más frecuente en la mujer y está también asociado con estrés.

El estrés también puede ocasionar una serie de perturbaciones sobre los procesos cognitivos superiores (atención, percepción, memoria, toma de decisiones, juicios, etc.) y un deterioro del rendimiento en contextos académicos o laborales.

Consecuencias negativas del estrés laboral.

Algunas de estas consecuencias negativas del estrés laboral han sido evaluadas en diferentes encuestas o estudios poblacionales. En la Encuesta de Calidad de Vida en el Trabajo, ECVT (MTAS, 2003), se observó que el 5,3% (5,7% en la Encuesta Nacional de Condiciones del Trabajo, ENCT, del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, INSHT, 2003) de los trabajadores españoles sufría 3 ó más síntomas asociados a estrés. Los síntomas de estrés que fueron evaluados en esta encuesta fueron: alteraciones del sueño, sensación permanente de cansancio, cefalea, falta de concentración, falta de memoria, e irritabilidad.

En la Encuesta Nacional de Condiciones del Trabajo (ENCT) que realiza el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (1999, 2003), si comparamos los resultados de la IV y V ediciones se

observa un incremento de los síntomas asociados a estrés que fueron evaluados: el 5% de los trabajadores presentaban tres o más síntomas de estrés en 1999, frente al 5,7% que se encontró en la ENCT de 2003. El 61,8% estaba libre de síntomas en la IV ENCT, frente al 57,1% en la V ENCT. Por síntomas, los incrementos fueron: cefaleas, 12,4% - 14,1%; alteraciones del sueño, 10,2% - 14,5%; cansancio, 10,2% - 12,3%; tensión e irritabilidad, 8,3% - 8,4%; falta de memoria, 5,9% - 6,7%; y falta de concentración, 2,4% - 3,8%.

Dr. Antonio Cano Vindel

Presidente de SEAS (Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés)



[Opina en nuestro blog](#)



[\[VISITA NUESTRA PÁGINA\]](#)

2019 © CCOO SERVICIOS.