

Los días malos pasan factura

Los días malos pasan factura



¿Quien puede estar alegre y cariñoso en casa después de una jornada laboral de ocho horas con bronca con el jefe incluida? Nadie. El trabajo impacta ineludiblemente en la vida personal

30-06-2008 - La vida personal y la vida laboral no se equilibran: se retroalimentan", concluía un estudio de la Wharton University sobre los efectos del buen -o malhumor en el rendimiento laboral. El estudio, como otros tantos, constataba algo que todos los trabajadores hemos tenido claro algún día: que una mala racha en el trabajo acaba repercutiendo en las relaciones con familiares y amigos o, al contrario, que la felicidad en la vida personal, como la derivada de un enamoramiento, hace más probable que uno se sienta también feliz en el trabajo. "Somos personas globales y transferimos nuestras experiencias en ambos sentidos", señala Eva Cifre, profesora de la Universidad Jaime I y miembro del equipo WONT de evaluación europea de los riesgos psicosociales en el trabajo. "Si has tenido un día malo en el trabajo, con problemas con los compañeros, o con mucha tensión, llegas a casa y descargas tu malhumor o tu frustración en tu pareja o, la gente que no se sabe controlar, en sus hijos".

Según la Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, el 22,5% de los trabajadores considera que su empleo afecta negativamente a su salud. El principal impacto son los "trastornos músculo-esqueléticos", sobre todo dolor de espalda en la zona lumbar o cervical, y el segundo más frecuente, que declaran sufrir uno de cada cinco trabajadores europeos es el estrés o la ansiedad ante la excesiva presión o a otros tipos de demandas a las que está sometido.

El trabajo no sólo estresa a los altos ejecutivos. Un estudio de la Brighton School of Business señalaba que además de las puntas de trabajo que se producen en algunos periodos, otras causas muy frecuentes de ansiedad y mal humor son estar en un trabajo inadecuado a las propias capacidades o que no recompense el esfuerzo justamente. Para la Agencia Europea para la

Seguridad y Salud en el Trabajo, el trabajo precario es una otra causa mayor de ansiedad laboral: los empleos de baja remuneración, baja calidad, con pocas oportunidades de formación y de avanzar en la carrera profesional. Por ello, no es de extrañar que los trabajadores de la función pública reporten más casos de estrés, incluso en su grado máximo, el burn-out o quemados, que el conjunto de los trabajadores (llegan al 31% los funcionarios que declaran estrés, según un estudio de CC. OO. en la comunidad de Madrid). En el mismo sentido, los directivos catalanes, pese a las largas jornadas laborales, declararon en un estudio de la conselleria de Treball una satisfacción con su empleo de 8,37 puntos sobre 10, mientras que las mujeres empleadas en tareas administrativas declaraban sólo un 6. Trabajadoras de hostelería, dependientas y limpiadoras son las profesiones en las que el estrés tiene un impacto más negativo sobre la salud.

El mal rollo que causa un trabajo demasiado exigente o poco satisfactorio afecta a la conducta del trabajador, incluso fuera de él: frecuentemente se muestra irritable, falta de ánimos o agobiado. En otras ocasiones ese malestar se "somatiza" y se expresa en síntomas físicos: insomnio, dolor de estómago, tensiones musculares, palpitaciones, pulso cardiaco acelerado, tendencia a sudar y cognitivos, como la dificultad para tomar decisiones o para valorarlas correctamente.

Algunas situaciones laborales tienen efectos muy marcados en la vida personal. Es el caso del trabajo nocturno o por turnos, que tiene un fuerte impacto en las relaciones personales y sociales y en la salud a través de alteraciones del sueño, mayor consumo de tranquilizantes-estimulantes para regularlo, fatiga crónica y dolores de cabeza. Otra situación extrema es la expatriación: empleos que exigen alta dedicación y que dejan al cónyuge sólo en un entorno alejado de sus red social habitual provocan un alto porcentaje de rupturas de pareja.

A veces, por supuesto, el trabajo también tiene un impacto positivo en la vida personal. Por ejemplo, según un estudio de la Universidad Estatal de Pensilvania, en las parejas en crisis si la mujer empieza a trabajar fuera de casa se reduce el riesgo de ruptura: el trabajo proporciona un entorno con reglas y roles claros, en los que se pueden conseguir logros visibles y amplía las relaciones sociales más allá de la pareja y los hijos... empezando un círculo virtuoso de satisfacción que, de nuevo, se retroalimenta.

Rosa Salvador

[La Vanguardia](#)



[Opina en nuestro blog](#)



[\[VISITA NUESTRA PÁGINA\]](#)

2019 © CCOO SERVICIOS.