

CCOO Federación Servicios



Cuando el trabajo conduce a estados depresivos

Cuando el trabajo conduce a estados depresivos

La relación entre depresión y vida laboral se hace cada día más patente. Lo dicen los expertos y lo proclaman las estadísticas. Y aunque el trabajo no es la principal causa de desajuste emocional y no tiene por qué conducir a la depresión, puede promover o potenciar estados depresivos.

VISITANOS SI QUIERES ESTAR INFORMADO

[SECCIÓN SINDICAL FRATERNIDAD](#)
[MUPRESA](#)

Hay que tener en cuenta

que en las mismas condiciones de trabajo unas personas se deprimen y otras no, por lo que no puede hablarse de 'una patología laboral clara', según el psicólogo Santiago González.

Pero lo cierto es que la inseguridad en el empleo, el agotamiento por estrés o la frustración son factores laborales que explican muchas reacciones de ansiedad que, si la persona es vulnerable, pueden acabar en depresión.

A la enfermedad se llega por varios caminos, según señala José Luis González de Rivera, catedrático de Psiquiatría. En primer lugar, indica, por el estrés crónico (exceso de exigencia en el trabajo) y por el estrés agudo, que va unido a la obligación de concluir tareas con fechas tope. Este último tipo de fatiga

afecta especialmente a profesionales como abogados y periodistas. En definitiva, subraya, se trata de una sobrecarga de las funciones del organismo que conduce a un agotamiento de los recursos del cuerpo .

La segunda posible vía a la depresión es la frustración, querer conseguir algo y no lograrlo. La desilusión puede llevar a una pérdida de la consideración y a un estado de depresión . Las personas necesitan a menudo una recompensa intangible: que se reconozcan sus méritos.

Un tercer camino está relacionado con el burn out o el síndrome del quemado, que afecta más a personas que trabajan en trato directo con el público, como los profesionales sanitarios, de la enseñanza o policías. Una de las consecuencias de ese síndrome -añade- es el agotamiento y el desinterés. La dificultad para implicarse produce a su vez un sentimiento de culpa y la pérdida de la autoestima .

También se puede llegar a la depresión por el maltrato psicológico, es un fenómeno creciente. Ahora, por una parte, las personas son más exigentes respecto al trato que reciben, y ya nadie acepta que su jefe le insulte , dice.

Además el acoso se ha hecho más sofisticado, y a veces lo que se intenta inducir a una persona por varias vías a que se crea incompetente . Entre los métodos utilizados figura no saludar a la persona objeto del mobbing o no invitarla a las reuniones. Se trata de causar el llamado síndrome de ser invisible .

Cada vez se llenan más las consultas de personas con cuadros depresivos y ansiosos por temas laborales , asegura María Fe, jefe de Salud Mental del Centro de Salud Fuencarral de Madrid, que apunta a la precariedad e inseguridad del empleo como una de las causas principales del aumento de estos trastornos.

La estadísticas en España no reflejan de forma fidedigna la realidad ya que, en muchas ocasiones, los partes de baja no indican el problema concreto de la persona afectada. No obstante, ciertos estudios informan de que cuatro millones de ciudadanos españoles padecen trastornos depresivos, aunque uno de cada cinco lo oculta, según señala la European Medical Association, organizadora del Día Europeo de la Depresión que se celebra hoy jueves, día 7 de octubre, en toda Europa. Datos proporcionados por mutuas destacan que la depresión es la segunda causa de baja laboral en España y la primera en determinados colectivos, como la enseñanza.

Juan Carlos Fernández Arias indica que en torno al 50% del tiempo de las bajas laborales se lo llevan los trastornos psicológicos y psiquiátricos . También la Organización Mundial de la Salud (OMS) está alertando sobre este problema médico, laboral y social y subraya que la depresión es ya la patología mental más frecuente en Europa. En el año 2020 esta enfermedad será una de las causas más importantes de discapacidad en todo el mundo, sólo superada por las cardiovasculares .

Fernández Arias recomienda que las compañías incorporen en sus tests de salud alguna herramienta de detección de patologías psicológicas o psiquiátricas. Hay algunas que ya lo incluyen en sus protocolos de salud y ofrecen servicios de psicología o de consultores emocionales .

Fuente de los datos: Cinco Días.

2019 © CCOO SERVICIOS.