

¿Por qué trabajamos?

El trabajo entre el estrés y la felicidad

(Francisco Alonso-Fernández, Ediciones Díaz de Santos, España, 305 págs.)

Omar Minaya Hernández

Bibliografía Internacional

El autor propone que la instalación universal del trabajo, como un deber social y un derecho personal ha sufrido una favorable evolución histórica. La conquista del bienestar y la aproximación a la felicidad se realizan a través de cuatro dimensiones de la vida humana convergentes en la síntesis del proyecto vital: el trabajo, el descanso, la interacción social y el tiempo libre, con un sentido respectivo de actividad productiva apropiada, reposición de energía a través de un buen dormir, relaciones afectivas de estimación, amistad o amor y el adecuado cultivo de sí mismo en los estratos físico, psíquico y espiritual. Freud mencionó que una persona sana es aquella que puede ser capaz de «amar y trabajar». La capacidad de trabajar es hoy un parámetro de salud psicofísica fundamental, cada vez más valorado por la sociedad. Amor y trabajo representan un premio de aproximación a la felicidad o tal vez la felicidad misma.

A partir del primer tercio del siglo XIX, el trabajo ha perdido su conexión con el *tripalium*, el tormento de los malditos, para convertirse en una tarea generalizada del conjunto de la población desempeñada con más ardor placentero que pena y como una clave de la felicidad vital, que afianza la identidad y despeja del riesgo de sufrir discriminación o segregación.

El trabajo hoy en día comprende toda actividad humana, física o intelectual, que se realiza con esfuerzo con vistas al logro de un resultado útil o una producción, identificándose al esfuerzo con la función y el resultado con la obra. Cuando el trabajo se vive como algo propio (incorporación a la personalidad) se imponen los sentimientos placenteros conduciendo al trabajador a vivir su tarea como una autorrealización, tanto en el aspecto subjetivo como en el resultado productivo dentro de la célula básica de la economía, la empresa. El trabajador de una empresa autónoma o libre deja de moverse primordialmente por el interés individual a medida que se mentaliza con el interés productivo común.

El trabajo, visto desde la salud mental, es un módulo de bienestar y uno de los objetivos vitales, pero no es la finalidad

primordial de la vida, ni su meta suprema. El autor propone la ampliación del índice de calidad de vida con el parámetro de la distribución equilibrada y flexible del tiempo en cuatro sectores: trabajo, sueño, familia, tiempo libre y el análisis del funcionamiento de cada uno de ellos.

La desincronización del trabajo con los ciclos vitales tiene un impacto negativo y en ocasiones profundo. Toda situación de trabajo encierra el riesgo de estar contaminada por una fuente de estrés. La sobrecarga emocional es el dato definidor de la situación laboral de estrés ocupacional crónico, una modalidad que conduce con mucha frecuencia a la depresión a través del agotamiento emocional.

La morbilidad psiquiátrica causada por factores laborales se agrupa en su mayor parte en: cuadros de ansiedad o fóbicos, enfermedad depresiva, procesos psicosomáticos, consumo de drogas o adicciones sociales, y trastornos de la conducta. Las alteraciones psíquicas atribuidas a factores laborales nocivos que han desbordado la capacidad personal de resistencia, pueden gestarse a través de una dinámica diversa, sus mecanismos operativos más importantes son: la alienación, la frustración, el hiperestrés, la insatisfacción o incomodidades y la agresividad, cuyas dos formas son el *mobbing* (acoso moral) y el hostigamiento sexual. Los estudios epidemiológicos psiquiátricos sobre los médicos y profesores, coinciden en registrar una tasa de incidencia de los trastornos psíquicos significativamente más elevada que la captada en la población general.

La adicción en el ámbito laboral es otra de las consecuencias de la actividad laboral desequilibrada. Tiene dos vertientes, por un lado la adicción al trabajo en donde se sacrifica la actividad laboral como el único fin de la vida, y por el otro el consumo de drogas y alcohol dentro del ámbito laboral lo que provoca un desajuste, absentismo, inestabilidad y degradación hasta la incapacidad laboral.

Otras condiciones psicopatológicas relacionadas con la actividad laboral se cristalizan ante la falta o ausencia de éste, como en el caso del paro laboral que provoca sentimientos de mortificación, el desempleo y la jubilación, la que puede generar un desequilibrio en la estructura familiar.

Finalmente, el autor analiza en su obra la presencia de un fenómeno multifactorial cada vez más presente en el ámbito laboral, la violencia en el trabajo o «victimización socioprofesional», cuyo espectro va desde la violencia física y psicológica hasta una variante actual denominada acoso moral o *mobbing*, en donde la víctima es incapaz de

expresarse, se ve aislada de sus colegas o relaciones sociales, se ataca su dignidad y reputación y se compromete su salud mediante exigencias desproporcionadas.

El abordaje de cada una de las condiciones relacionadas al trabajo en esta obra, enfatiza diversos modelos de prevención, psicoterapia y tratamiento biológico.