

DEPRESIÓN LABORAL



1- Introducción.

2- Depresión.

-Causas de la Depresión.

-Síntomas.

3- Hechos acerca de la depresión laboral.

4- Depresión Laboral.

-Síntomas.

-¿Pueden las condiciones laborales no satisfactorias causar depresión?

-Lo que se puede hacer (para los gerentes).

-Tratamiento de la depresión.

5- Conclusión.

6- Mapa Conceptual.

7- Bibliografía.

Introducción

En los últimos años el mundo laboral ha cambiado significativamente como consecuencia de la globalización de la economía y el desarrollo tecnológico.

Causas concretas son los cierres, las reducciones, las reestructuraciones, la tercerización de servicios, la automatización, la reconfiguración de los puestos de trabajo, el cambio de los perfiles de cargo, la reducción de la nómina de personal, éstas son algunas de las consecuencias de este fenómeno mundial que afecta a todos los países del mundo.

Ni que hablar de la adecuación al mundo moderno, la cual es un imperativo estratégico de vida, donde las empresas se deben comprometer para asegurar su subsistencia en un entorno cada vez más competitivo y cambiante, ello inevitablemente exige a las empresas la necesidad de optimizar la eficiencia del personal y la calidad de sus productos y/ o servicios.

Si se analizan detenidamente las consecuencias en todos los casos son negativas para los trabajadores.

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), en el mundo mueren cada día 5 mil personas a causa de accidentes laborales o enfermedades relacionadas con el trabajo. Más de 1 billón de dólares por año se pierde por ausencias, tratamientos, incapacidades y prestaciones.

Según la OIT, el 80% de los casos de accidentes y muertes podrían prevenirse. En los países desarrollados el foco está puesto en las consecuencias mentales y físicas por tareas repetitivas y sobre el manejo de nuevas tecnologías y sustancias.

Desde hace un par de décadas hasta hoy, con la introducción de nuevas formas de producción y nuevas metodologías de trabajo, coloca los trabajadores (públicos – privados) de los sectores productivos y de servicios en un estado crítico, con respecto al estado de salud general, que no solo lo afecta laboralmente sino que se extiende al plano familiar y social. Las enfermedades psíquicas también pueden ser generadas como producto del trabajo.

En este trabajo de compilación, haremos hincapié en una de ellas, la DEPRESION LABORAL. Para poder hacer un buen análisis de acuerdo a la bibliografía consultada y entrevistas a profesionales comenzaremos sabiendo que la depresión es un fenómeno común, caracterizado por abatimiento, tristeza, etc.

De allí partirá nuestro estudio sobre la depresión laboral, analizaremos sus síntomas, las condiciones laborales que nos llevan a ella, lo que se puede hacer y cómo seguir un tratamiento.

Depresión.

La depresión es un fenómeno común, caracterizado por abatimiento, tristeza, retardo de la motividad, etc. La gama de las reacciones depresivas abarca desde una tristeza ligera por una desilusión concreta, pasando por reacciones moderadas y de larga duración; hasta la depresión intensa, psicótica o melancólica. Aunque las reacciones depresivas neuróticas suelen ser muy graves y ocasionalmente conducir al suicidio; las depresiones más graves son por lo general las reacciones psicóticas.

Se concibe la depresión como un producto de las dificultades interpersonales, allí donde la relación normal ha llegado a ser imposible, el sujeto deprimido deja de luchar y de reivindicar sus derechos.

La depresión acompaña regularmente a la enfermedad orgánica grave y puede considerarse como una respuesta normal a las desventuras de la vida. No obstante, así como la ansiedad patológica puede compararse como el miedo realista, es útil comparar la depresión patológica con la decepción normal, la tristeza y la aflicción.

Por último una definición más general nos la da la Organización Mundial de la Salud (1986) que define la depresión como un "Desorden neurótico, caracterizado por una depresión desproporcionada, que generalmente tiene un inicio reconocido en una experiencia desagradable; no se evidencia desilusiones alucinaciones y a menudo hay preocupación por el trauma psíquico que precede a la enfermedad, por ejemplo, pérdida de un ser querido o de alguna posesión.

La ansiedad también se encuentra frecuentemente ligada, y los estados mixtos de ansiedad y depresión se deben incluir aquí". Añade la O.M.S. que". La distinción entre neurosis y psicosis depresiva deben hacerse no solamente con relación al grado de depresión, sino también por la ausencia de otras características neuróticas o psicóticas, o según el grado de trastorno de personalidad del paciente".

Causas de la Depresión.

La causa precisa de la depresión no se conoce. Las causas pueden ser mentales, físicas o ambientales, e incluyen:

- Sucesos estresantes de la vida.
- Estrés crónico.
- Baja autoestima.
- Desequilibrios en los químicos cerebrales y hormonas.

- Falta de control sobre las circunstancias (impotencia y desesperanza).
- Patrones de pensamiento y creencias negativas.
- Dolor crónico.
- Enfermedad cardíaca y cirugía cardíaca.
- Afecta tu vida laboral, social, de pareja.
- Pensamientos o ideas de muerte o de suicidio.

Síntomas

La presencia de ciertos síntomas característicos puede alertarnos de que alguien cercano a nosotros está sufriendo una depresión que requiere de ayuda extra. Dichos síntomas son:

- La presencia de tristeza que no cambia según las circunstancias.
- El llanto sin razón aparente.
- La presencia de ansiedad, preocupación, irritabilidad o tensión.
- Una pérdida de apetito con pérdida de peso.
- El cansancio y la pérdida de la motivación.
- La pérdida de interés en las actividades normales de la vida diaria.
- La incapacidad para concentrarse y los olvidos frecuentes.
- La presencia de pensamientos de auto desprecio y desesperanza.
- Dolores de cabeza.
- Dolores generales por todas partes del cuerpo.

- Problemas digestivos o gástricos.
- Problemas sexuales.

Hechos acerca de la depresión laboral.

- Es una de las enfermedades más costosas, debido a la pérdida en productividad, ausentismo y costos de tratamiento, haciéndola igual de costosa que el SIDA o la enfermedad cardíaca.
- La depresión figura entre los tres problemas laborales principales observados por los profesionales en asistencia laboral (solo después de la crisis familiar y estrés).
- La depresión es la responsable del 3% del total de los días que se pierden por incapacidad, y en el 76% de estos casos, la empleada es mujer.
- Los trastornos depresivos responden a más de la mitad de todos los dólares de los planes médicos que se pagan por los problemas de salud mental.
- Casi el 15% de aquellos que sufren depresión cometerán suicidio. Muy a menudo un empleado con depresión no busca tratamiento por temor al efecto que esto tendrá en su trabajo y está preocupado por la confidencialidad.
- Muchos empleados con depresión o no están conscientes de que tienen depresión o temen que su seguro médico no sea el adecuado para cubrir el costo del tratamiento.

Depresión Laboral.

Históricamente se ha creído que la salud en el trabajo iba estrechamente ligada a las condiciones del puesto de trabajo y de las enfermedades físicas y los accidentes de trabajo que estas condiciones producían en el operario.

Pero de un par de décadas hasta ahora, con la intromisión de nuevas formas de producción y nuevos tipos de metodologías de trabajo, e incluso nuevos sectores productivos y de servicios como la informática o el “telemarketing”, y en parte debido a las nuevas tecnologías, los profesionales en materia de Prevención de Riesgos Laborales están estudiando un tema que afecta a miles de trabajadores en y que desde la última ley de Prevención de Riesgos Laborales (PRL) ya se empieza a asumir como grave, que no solo afecta laboralmente a quien lo padece sino que se extiende hasta el plano familiar y social del trabajador. Las enfermedades psíquicas producidas en el puesto de trabajo también forman parte de lo que podríamos llamar enfermedades del trabajo.

Habitualmente solemos llamar a todas estas enfermedades psíquicas con el nombre de “mobbing”, en castellano acoso laboral, pero en realidad existen varias patologías y psicológicas de este tipo con rasgos diferenciados entre ellas, aunque es cierto que pueden ir relacionadas y que unas pueden ser la causa de otras. Estas son el estrés laboral, el acoso laboral, el síndrome de estar quemado y la depresión laboral.

Síntomas.

Los síntomas de la depresión son muy variables de persona a persona. Algunas personas solo tienen algunos síntomas, mientras que otras tienen varios. Los síntomas también pueden variar con el tiempo. En el lugar de trabajo, los síntomas de la depresión a menudo pueden ser reconocidos por:

- Reducción de productividad.
- Problemas morales.
- Falta de cooperación.

- Riesgos en la seguridad, accidentes.
- Ausentismo.
- Quejas frecuentes de sentirse cansado todo el tiempo.
- Problemas de concentración.
- Quejas de dolores y malestares inexplicables.
- Abuso de drogas y alcohol.
- Un inadecuado cumplimiento de horario o de abandono del puesto de trabajo por enfermedad

La depresión puede por tanto tener importantes consecuencias sobre la capacidad del trabajador para desempeñar su actividad laboral de forma efectiva. Algunas personas con depresión tienen incluso que dejar de trabajar por completo durante cierto tiempo a causa de la gravedad de sus síntomas. Muchos, sin embargo, intentaran continuar luchando conscientes de que su rendimiento es peor del habitual. La identificación de una persona que sufre una depresión, posibilitara una ayuda afectiva, acelerara su retorno a un nivel de funcionamiento mejor, y reducirá mucho sufrimiento innecesario.

¿Pueden las condiciones laborales no satisfactorias causar depresión?

Para la mayoría de las personas el trabajo les aporta una estructura en su vida diaria y la oportunidad para hacer amigos, así como en una forma de aumentar su autoestima y su sentido de competencia. Para la inmensa mayoría de la gente un trabajo fijo y bien pagado puede ser de gran beneficio reduciendo el riesgo de depresión y generándoles felicidad. No resulta por tanto sorprendente que aquellos que se han quedado parados recientemente o que llevan muchos meses sin trabajo presenten un mayor riesgo de

desarrollar una depresión que los que continúan empleados.

Trabajar, por tanto, tiene un gran impacto beneficioso sobre la salud mental, aunque existen algunas circunstancias en las que la situación no es exactamente así. Aunque no está claro que unas condiciones laborales adversas puedan directamente causar una enfermedad depresiva, lo que sí parece cierto es que una presión y un estrés excesivos en el trabajo pueden combinarse con otros problemas del paciente, tales como la presencia de dificultades en casa o de acontecimientos vitales adversos recientes, y contribuir al desarrollo de una depresión.

La información disponible nos permite afirmar que cierto tipo de trabajos se asocia con un aumento del riesgo de insatisfacción laboral y de estrés. Unas condiciones laborales inadecuadas, tales como oficinas con un espacio físico reducido y un ambiente congestionado, las fábricas ruidosas, y las tiendas calurosas y mal ventiladas pueden contribuir a la aparición de estrés y tensión.

Algunos aspectos del propio trabajo pueden ser importantes. La competitividad, la insolidaridad, el individualismo siempre en busca del éxito personal, el "querer ser más" o "tener más" que el compañero que tienes al lado produce enorme gasto psicológico, aquellos trabajos en los que un empleado se siente con pocas oportunidades para utilizar sus conocimientos, habilidades o destrezas, o los trabajos que son repetitivos o rutinarios, parecen particularmente propensos para dar lugar a insatisfacción laboral y baja autoestima. La incertidumbre sobre si se desarrolla adecuadamente el trabajo, o sobre cambios futuros en el empleo, puede dar lugar a sentimientos de preocupación y tensión. Los jefes difíciles que intimidan y critican continuamente a sus empleados empeoraran

cualquier sentimiento de inseguridad existente en los mismos.

Los empleados que consideran que no pueden opinar sobre la forma en que su trabajo está organizado o que piensan que las decisiones son impuestas desde arriba estarán predispuestos a la frustración. La introducción de sistemas informáticos tiene efectos beneficiosos en la eficiencia de las empresas al ahorrar considerable cantidad de tiempo, pero, al mismo tiempo, conlleva más presión para la realización de los trabajos y demanda decisiones más rápidas, que pueden dar lugar a estrés entre los empleados. La informatización de las empresas también tiene consecuencias de gran alcance en la forma en que estas han sido estructuradas, lo cual puede en sí mismo afectar a la gente que trabaja en las mismas.

Lo que se puede hacer (para los gerentes).

Más del 80% de las personas con depresión clínica puede ser tratada con éxito. La clave para la recuperación es que sus síntomas sean reconocidos de manera temprana y que se obtenga el tratamiento que necesitan.

Reconozca cuando un empleado muestre signos de un problema que esté afectando su rendimiento que pueda estar relacionado con la depresión y dirija al empleado de manera apropiada.

Discuta los cambios del rendimiento en el trabajo con el empleado. Usted puede sugerirle que busque ayuda profesional si son preocupaciones personales. Asegúrele al empleado que todas las conversaciones serán guardadas en la confidencialidad más estricta.

Si un empleado habla con usted de manera voluntaria acerca de sus problemas de salud, incluyendo en sentirse deprimido o estar deprimido todo el tiempo, tenga en cuenta estos puntos:

1. No trate de diagnosticar el problema usted mismo.
2. Recomiende que cualquier empleado que este experimentando síntomas de depresión busque ayuda profesional con un consejero de algún programa de asistencia para empleados (EAP) o con otro profesional de la salud.
3. reconozca que un empleado deprimido puede necesitar un horario de trabajo flexible durante el tratamiento. Descubra acerca de la política de su compañía poniéndose en contacto con los especialistas en recursos humanos.
4. Recuerde que la depresión severa puede poner en riesgo la vida del empleado, pero rara vez la vida de otros. Si un empleado hace comentarios que parezcan que él o ella están considerando el suicidio, tome estas amenazas muy en serio. Llame a un consejero de EAP u otro especialista inmediatamente y busque ayuda en cómo manejar la situación.

Aprenda sobre la depresión y fuentes de ayuda que estén disponibles. Muchas compañías están ayudando a sus empleados con depresión a darles capacitación sobre las enfermedades depresivas a los supervisores, acceso a programas de asistencia a empleados (EAP por sus siglas en ingles) y acceso a programas de asistencia para personal. Tales esfuerzos están contribuyendo con reducciones significativas del tiempo perdido y de los accidentes relacionados con el trabajo, así como un marcado aumento en la productividad.

Cada empresa o compañía debería considerar el desarrollo de una política específica de “salud mental”. Tal política debería tener como objetivo el lograr un ambiente laboral dirigido a la prevención de la depresión y otras enfermedades mentales, así como a su tratamiento precoz y efectivo. Este tipo de política se espera que mejore el rendimiento global de la organización y de los empleados en particular y que reduzca los costes generados por las ausencias y bajas laborales secundarias a muchas enfermedades físicas, además de las causadas por la depresión.

Existen cuatro áreas principales sobre las que concentrar dichas políticas:

1. Aumento de la concienciación.

Cada miembro de la empresa, desde el gerente hasta el último empleado, debe ser consciente de la importancia que tiene la identificación y la ayuda de aquellos compañeros que puedan estar sufriendo una depresión. Es también fundamental que todo el mundo comprenda que una acción positiva puede dar lugar a grandes beneficios tanto individuales como para la empresa en general.

2. Educación sanitaria de los empleados.

Los empleados se beneficiarán de conocer temas de salud mental y de aprender técnicas para la reducción del estrés. La instrucción en la gestión del tiempo y el entrenamiento asertivo pueden beneficiar a todos los empleados protegiéndolos de la depresión y de otras alteraciones mentales. La identificación de aquellos empleados que precisan asistencia puede mejorarse educando al colectivo de trabajadores en el reconocimiento precoz de la depresión, y sobre qué circunstancias hacen a la gente más vulnerable para desarrollar dicha enfermedad. Es

particularmente enfatizar el hecho de que lo más probable es que la depresión no afecte de forma permanente la capacidad de la persona para trabajar.

3. Reorganización de la empresa.

La forma en que una empresa está organizada y funciona es probable que tenga un efecto sobre la salud mental de sus trabajadores. Áreas importantes a considerar son: el ambiente físico del trabajo, las responsabilidades inherentes al empleo desempeñado y el nivel de supervisión del mismo, la selección y el entrenamiento de los trabajadores, así como la preparación del personal para un trabajo en particular. Un cuidadoso análisis de este aspecto mejorara la satisfacción laboral de cada empleado en particular y el rendimiento de la empresa en general.

4. Servicios de salud laboral.

Los departamentos de salud laboral necesitan estar íntimamente involucrados con la gerencia de las empresas para el desarrollo de programas educativos, para el colectivo de trabajadores, incluyendo directivos, en la prevención y detección precoz de la depresión. Los servicios de salud laboral de las empresas también tienen un papel claro en la identificación, apoyo y tratamiento de los empleados deprimidos y en la facilitación de su entorno a su puesto de trabajo, una vez superado el trastorno efectivo. Además, el personal de salud laboral tiene experiencia en temas sensible como la confidencialidad en el lugar de trabajo, las condiciones de seguridad laboral, y sobre cuando es el momento adecuado para regresar de forma parcial o total al trabajo. También están familiarizados con los estreses y presiones particulares del ambiente laboral específico de la empresa. La forma exacta de desarrollo de un programa dependerá de la naturaleza de la empresa así como del tamaño de la organización. Cualquier

organización puede, sin embargo, mejorar la gestión de sus recursos humanos de esta forma, con beneficios realmente importantes tanto para la empresa como para los empleados.

Tratamiento de la depresión.

El hecho de hablar sobre los propios sentimientos es útil en sí mismo. Muchas personas con depresión comienzan a sentirse mejor en cuando empiezan a hablar sobre sus problemas.

La mayoría de las personas con depresión puede beneficiarse de una serie de tratamientos suministrados por médicos o profesionales entrenados para tal fin. La elección del tratamiento más adecuado dependerá en gran parte del paciente así como de la naturaleza de la depresión. La mayoría de los tratamientos disponibles se pueden incluir dentro de dos categorías principales: los tratamientos hablados, como la psicoterapia de apoyo (ayuda a los empleados a que aprendan formas más efectivas de lidiar con los problemas o identificar y resolver los conflictos que contribuyen a su depresión), y los fármacos antidepresivos (ayudan a aliviar los síntomas). Ambas alternativas terapéuticas deben ser suministradas durante un tiempo que suele abarcar varios meses, pueden ser empleados de forma independiente o conjuntamente, y acelerarán la recuperación de un episodio depresivo. Aunque es frecuente es frecuente la preocupación acerca de la posibilidad de que los fármacos antidepresivos sean adictivos, lo cierto es que no existe evidencia alguna al respecto.

Los tratamientos exitosos de la depresión permiten que las personas con esta enfermedad vuelvan a tener una vida satisfactoria y funcional.

Con detección temprana, intervención y apoyo, muchos empleados pueden salir de su depresión y como en otras muchas enfermedades, se recuperara completamente y será capaz, en su momento, de regresar a su trabajo y desarrollarlo sin mayor problema.

De gran importancia a la hora de afrontar el tratamiento de un trabajador afecto de una depresión es el hecho de que el terapeuta que asuma al paciente sea consciente de las demandas y condiciones del trabajo del mismo.

Tener presente que el empleador está obligado por Ley a contratar una Aseguradora de Riesgos de Trabajo (ART) o a auto asegurarse para cubrir a todos sus empleados en caso de accidente de trabajo o enfermedades profesionales (Ley 16.744: Seguro Social sobre Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales, Ministerio de Trabajo y Seguridad Social).

Conclusión:

Como resultado de la compilación de datos obtenidos se determina la importancia de considerar la Depresión Laboral influyente, no solo en el rendimiento del trabajador sino también en la economía del estado.

Lo que rescatamos del análisis de información obtenida sobre esta enfermedad concluye en que:

- Es una de las 3 enfermedades laborales más frecuentes.
- Estadísticamente afecta más a las mujeres (20%) que a los hombres (10%), pero en forma general afecta casi a un 30% de los trabajadores.
- El 3% de los días laborales perdidos son por causa de este padecimiento.

- El costo económico de la enfermedad aumento desde el año 90 en adelante.
- Detectada a tiempo se puede recuperar con éxito.
- Es muy importante que tanto los trabajadores como los empleadores estén capacitados para reconocer esta enfermedad.
- La ayuda brindada por los RRHH es importante definiendo la política empresarial: aumentando la concienciación, educando sanitariamente a los empleados, reorganizando la empresa y brindando servicios de salud.
- Un trabajo fijo, bien remunerado, digno, sin condiciones adversas, donde se puedan desarrollar las potencialidades y opinar reduce los riesgos de depresión.

Considerando todo lo dicho anteriormente es importante recalcar que muchos empleados pueden salir de su depresión, con detección temprana, intervención y apoyo, y como en otras muchas enfermedades, se recuperara completamente y será capaz, en su momento, de regresar a su trabajo y desarrollarlo sin mayor problema.

- Reducción de la productividad.
- Problemas morales.
- Falta de cooperación.
- Riesgos en la seguridad.
- Accidentes
- Ausentismo.
- Quejas frecuentes de sentirse cansado todo el tiempo.
- Problemas de concentración.
- Quejas de dolores y malestares inexplicables.

- Abuso de drogas y alcohol.
- Incumplimiento de horario y abandono del puesto de trabajo.

Existen dos categorías:

Pueden ser empleados de forma independiente o conjuntamente.

Con detección temprana, intervención y apoyo, muchos empleados pueden salir de su depresión. Se recuperara de completamente y será capaz de regresar a su lugar de trabajo y desarrollarlo sin mayor problema.

Bibliografía:

- Dr. Alfredo Horacio Cía (2002). La Ansiedad y sus Trastornos. Buenos Aires: By Productos Roche S. A. Q. e I.
- <http://www.asteriscos.tv/dossier-20.html>
- http://www.depresion.psicomag.com/test_beck.php
- <http://www.eduteka.org/WebQuestLineamientos.php>
- <http://depresin.blogspot.com/>