

**Periódico:** El Economista

**Título:** 6 de cada 10 trabajadores en México han padecido estrés laboral durante la pandemia

**Tema:** Trabajo

**Subtema:** Estrés laboral pandemia

**Referencia:** Hernández, G. (1 de octubre de 2021). 6 de cada 10 trabajadores en México han padecido estrés laboral durante la pandemia. *El Economista*. Recuperado de <https://bit.ly/3wY1WOs>

**Noticia:**

### **6 de cada 10 trabajadores en México han padecido estrés laboral durante la pandemia**

En los casi 19 meses que lleva instalada la pandemia de covid-19 en México, al menos 6 de cada 10 personas trabajadoras ha padecido estrés laboral como consecuencia de las largas jornadas, exceso de trabajo, mala comunicación, falta de control sobre las tareas diarias o liderazgos inadecuados.

De acuerdo con el estudio Estrés laboral en México de la Asociación de Internet MX (AIMX), el 63% de la fuerza laboral en el país ha sufrido estrés laboral durante la pandemia, de estos, el 23% ha estado expuesto a este padecimiento a lo largo de los meses de la emergencia sanitaria por la covid-19 y un 47% lo ha experimentado de manera ocasional.

“Tras año y medio de pandemia, las empresas han adoptado nuevos esquemas laborales, lo que ha incrementado el estrés en colaboradores y superiores. Según la OMS, México es el país con mayor estrés laboral y un estudio de la Organización Internacional del Trabajo revela que 41% de las personas que trabaja en casa se sienten estresadas”, expuso Sergio Porragas, vicepresidente de Capital Humano de la AIMX.

¿Por qué se presenta el estrés laboral? Jorge Gutiérrez, especialista de la consultora Kaysa, explica que este padecimiento se presenta cuando los trabajadores están expuestos a riesgos psicosociales, es decir, un mal ambiente de trabajo, exceso de carga de trabajo, falta de control de trabajo, jornadas excesivas, rotación de turnos sin periodos de descanso, interferencia en el equilibrio trabajo-familia, un liderazgo negativo y una nula prevención de la violencia laboral.

“La prevención de riesgos para la salud mental de los trabajadores no debe limitarse sólo al cumplimiento de normas, realmente hay que analizar los factores que pueden afectar a los trabajadores y tomar acciones para corregirlos”, señala Jorge Gutiérrez.

Las causas expuestas por el especialista son respaldadas por los propios trabajadores. Según el estudio de la AMIX, la fuerza laboral indica que el estrés laboral es consecuencia de la falta de control en el puesto, reflejado en aspectos como el ritmo o la manera de hacer las cosas, el exceso de trabajo, liderazgo inadecuado, jornadas de trabajo muy largas, falta de eficiencia de los equipos, horarios inflexibles, mala organización o comunicación y poco equilibrio entre trabajo y vida personal.

Sobre el incremento de horas en la jornada laboral, el 55% afirma que esto se debe a que su jefe lo busca para hacerle solicitudes, un 39% lo atribuye a un aumento en la carga de trabajo en casa y otro 32% señaló que no termina sus tareas y continúa fuera de horario.

Los trabajadores que participaron en el estudio afirman que el estrés laboral ha impactado su salud física y mental. Las afectaciones físicas se han observado a través de dolores de cabeza, cansancio constante y prolongado, malestar estomacal, dolores musculares y hasta problemas en la piel.

Por otra parte, las personas que han experimentado este padecimiento consideran que el impacto psicológico se refleja en angustia, irritabilidad, ansiedad, falta de motivación, insomnio, falta de concentración y depresión.

Sin embargo, el impacto en la salud mental ha sido diferenciado. El 65% de las mujeres ha padecido estrés laboral contra un 61% de los hombres. Los niveles también son más elevados entre los grupos con mayor formación y entre los jóvenes-adultos.

La historia es similar si se observa la población que ha padecido estrés laboral de manera crónica. En promedio, el 20% de los trabajadores lo ha experimentado en estas dimensiones, pero esta proporción se eleva a 26% entre las trabajadoras y se reduce seis puntos porcentuales entre los hombres.

Pero a pesar del crudo panorama para la salud mental, el 50% de las empresas no realiza ninguna acción para reducir el estrés entre su capital humano. Son los propios

empleados los que buscan la manera de disminuir la afectación a través de pausas, actividades físicas o recreativas.

El temor al desempleo

A raíz de la pandemia, el estrés laboral se ha incrementado en la mitad de los profesionistas. De acuerdo con el estudio de la Asociación de Internet, el 50% de los trabajadores afirma que parte de su estrés está ligado al temor a perder el empleo, otro 42% señala que se debe al miedo a contagiarse al acudir a la oficina y un 34% dice que es por la necesidad de obtener ingresos.

Esta no es la única medición que coloca el miedo al desempleo por encima del Covid-19. El Barómetro de Confianza de Edelman identificó que el 67% de la fuerza laboral de México le teme más a perder su empleo que a contagiarse de coronavirus (49%).

Especialistas coinciden en que un contexto donde el temor a quedarse sin trabajo es mayor al de contagiarse es un entorno que favorece las malas prácticas que pueden afectar la salud mental de las personas.

Hosanna Rodríguez Morales, presidenta de la Federación Nacional de Salud en el Trabajo AC (Fenastac), considera que la preocupación por conservar el empleo puede dar pie a que los trabajadores se encuentren en ambientes organizacionales tóxicos, con malos tratos, sobrecargas de trabajo y jornadas extensas.

“Probablemente estén sometidos a liderazgos inadecuados y sobrecargas de trabajo. En estos momentos no es fácil encontrar trabajo”, comenta la especialista.

Jorge Gutiérrez Siles, consultor de Kaysa, coincide en que el contexto actual incrementa el temor a perder el empleo e incluso, las personas quieren conservar su trabajo para enfrentar la enfermedad si llegaran a contagiarse. Pero este panorama puede dar pie a que se presenten más afectaciones a la salud mental de la fuerza laboral.

“Desafortunadamente se presta a que, algunos empleadores puedan ejercer mayor exigencia más allá de lo que debiera tener para estos momentos”, subraya. (sic)

### **Contenido:**

El estudio “Estrés laboral en México” de la Asociación de Internet MX (AIMX), menciona que el 63% de la fuerza laboral en el país ha sufrido estrés laboral durante la pandemia.

**Responsable:** Cynthia Guadalupe Hernández Rojas