

# La Tensión en el Trabajo

*Connecticut Clearinghouse, A Library and Resource Center on Alcohol, Tobacco, Other Drugs, Mental Health and Wellness  
A Program of Wheeler Clinic and Funded by The Department of Mental Health & Addiction Services*

## ¿Qué es la tensión?

La tensión es la respuesta del cuerpo a las demandas físicas y mentales.

La tensión no es solamente un problema en nuestras mentes. Nuestros cuerpos tienen un mecanismo de “respuesta de emergencia” que se pone en marcha cuando nuestros cuerpos están bajo tensión. Por ejemplo, cuando tenemos que correr para alcanzar el autobús, las partes de nuestro cuerpo se preparan para tratar con la emergencia. Esta respuesta nos ayuda a correr suficientemente rápido para llegar al autobús. Nuestro ritmo cardíaco y la presión sanguínea aumentan. El organismo emite azúcar en la sangre. Respiramos más rápidamente. Otras partes de nuestro cuerpo disminuyen su ritmo. Nuestra digestión disminuye su ritmo. Nuestro sistema inmune (que lucha contra enfermedades) se para parcialmente.

Una vez que estamos en el autobús, nuestro organismo rápidamente se relaja. El cuerpo necesita este tiempo para descansar y recuperarse después de haber estado bajo tensión. Los trabajadores están en riesgo de problemas de la salud cuando sus cuerpos están continuamente bajo tensión y no pueden regresar fácilmente a un estado de relajación.

### Las primeras indicaciones de tensión incluyen:

- Dolor de cabeza
- Dolor de estómago
- Problemas para dormir
- Dificultad para concentrarse
- Mal humor



## ¿Qué es la tensión en el trabajo?

Sentimos tensión en el lugar de trabajo cuando no podemos cumplir con las exigencias de nuestras responsabilidades. Es posible que uno no pueda cumplir con su trabajo por razones tales como:

- La cantidad de tiempo disponible para completar una tarea
- Las herramientas que tenga para hacer el trabajo
- Las reglas que haya que seguir

Los trabajos que más tensión causan son los que exigen mucho del trabajador pero le dan muy poco control de cómo hacer el trabajo. Ejemplos de trabajos de alta tensión son los de las líneas de montaje, de la entrada de datos, y los de los dependientes de tiendas.

### Cómo la tensión en el trabajo afecta nuestra salud

La tensión puede afectar la salud cuando uno está expuesto a condiciones de mucha tensión por largo tiempo. Nuestra habilidad para poder enfrentarnos con la tensión disminuye con el tiempo. La tensión en el trabajo frecuentemente afecta la vida fuera del lugar de trabajo. Afecta:

- El bienestar mental y emocional
- El comportamiento
- La salud física

Uno responde a la tensión de diferentes maneras. Se siente frustrado, enojado o nervioso. La conducta puede cambiar. Posiblemente aumente el uso del alcohol o del tabaco; o quizás no quiera ver a los amigos ni a la familia.



(continua)

La tensión a largo plazo puede también causar o empeorar problemas de salud tales como:

- Enfermedades del corazón
- Diabetes
- Problemas estomacales e intestinales
- Asma
- Artritis reumatoide

### ¿Qué causa tensión en el trabajo?

#### El ambiente físico

El ruido  
La mala ventilación  
La mala iluminación  
Mucho calor o mucho frío  
Mal diseño de la estación de trabajo o de las herramientas

#### Diseño del trabajo

Mucha supervisión  
Turnos  
Mucho trabajo  
No poder tomar decisiones  
Tareas muy similares  
Exigencias del trabajo poco claras



#### Condiciones sociales y económicas

No tener seguridad en el empleo  
Discriminación (por raza, edad, sexo)  
Cambios o despidos en el trabajo  
Nueva tecnología  
Tasa de desempleo alta  
Aumento en la competencia

### ¿Que pueden hacer los empleadores?

La tensión en el trabajo es una preocupación grave. La mejor manera de reducir la tensión es eliminar sus causas. Los empleadores pueden diseñar mejor los trabajos de esta manera:

- Defina claramente los trabajos y las responsabilidades
- Déle la oportunidad a los empleados de decidir cómo hacer su trabajo
- Déle oportunidades a los empleados para aprender nuevas habilidades
- Permita tiempo para interacción social entre los empleados
- Haga los turnos flexibles para que cumplan con responsabilidades fuera del trabajo
- Comuníquese claramente acerca de la seguridad en el trabajo y del cambio

El apoyo de otros ayuda a reducir los efectos negativos de la tensión. Hay muchos lugares donde se puede encontrar apoyo en el trabajo - colegas, administración, y sindicato. Algunas maneras para proporcionar apoyo a los trabajadores:

- Comenzar un programa de asesoramiento a los empleados para problemas personales y relacionados con el trabajo
- Crear programas para la familia, tales como cuidado infantil y horas flexibles de trabajo
- Desarrollar maneras para resolver conflictos en el lugar de trabajo

### ¿Qué puede hacer uno?

No hay una solución simple para la tensión en el lugar de trabajo. Un primer paso es identificar las causas de la tensión. Algunos problemas son más simples para solucionar que otros.

Si tiene un comité de salud y seguridad, plantee sus preocupaciones ahí. Trabaje en conjunto con otros en el trabajo para reducir la tensión para todos.

Pruebe algunas de estas ideas para reducir la tensión. Use las que mejor le sirvan. Recuerde, estas ideas funcionan mejor si se reducen las causas de la tensión.

- Haga ejercicio regularmente
- Duerma lo suficiente
- Tenga una dieta saludable
- Limite el uso del alcohol y del café
- Haga ejercicios para relajarse como: yoga, respiración profunda o meditación
- Converse con alguien en quien tenga confianza



Information Provided by:  
MFL Occupational Health Centre, Inc.  
[www.mflohc.mb.ca](http://www.mflohc.mb.ca)