

¿Un trabajo estresante con poco control conduce a una vida más corta?

Los trabajadores con más control en sus trabajos tenían más probabilidades de vivir más tiempo, encuentra un estudio



Tener un trabajo muy demandante en que el jefe permite poco control puede ser muy frustrante, y un nuevo estudio sugiere que ese estrés constante podría incluso acortar la vida.

"Encontramos que los individuos en trabajos altamente estresantes con poco control mueren a una edad más temprana que los empleados que tienen más control en el trabajo", señaló el autor líder del estudio, Erik González-Mule, profesor asistente de conducta organizacional y recursos humanos de la Facultad de Negocios Kelley de la Universidad de Indiana.

Los investigadores también encontraron que sucedía lo contrario. Las personas en trabajos muy exigentes que tenían un alto control sobre su trabajo parecieron reducir sus probabilidades de morir durante el estudio en un 34 por ciento. Pero el estudio no pudo probar una relación causal entre el control en el trabajo y la muerte. Solo mostró una asociación entre esos factores.

Pero hay varias formas en que una falta de control en el trabajo podría afectar la salud general y el riesgo de morir, explicó González-Mule.

"Sabemos que los lugares de trabajo afectan a la salud", dijo. "En particular, hay evidencias que muestran que los trabajos estresantes afectan a nuestra satisfacción con nuestras vidas".

Por ejemplo, "los trabajadores que tienen menos control sobre sus trabajos estresantes son más propensos a tener sobrepeso que los que pueden controlar sus trabajos", comentó.

González-Mule dijo que él y su coautora, Bethany Cockburn, de la Universidad de Iowa, iniciaron el estudio para comprender mejor cómo el estrés en el trabajo afecta a la salud. Los investigadores también se preguntaron si "un control alto puede en realidad hacer que un trabajo estresante resulte beneficioso", señaló González-Mule.

Los investigadores observaron a casi 2,400 personas que participaron en un estudio a largo plazo en Wisconsin. Todos los voluntarios de estudio tenían entre 63 y 67 años de edad en 2004. Los investigadores examinaron las respuestas de los participantes en 2004 sobre sus trabajos, y siguieron su salud hasta 2011. La mitad de los participantes del estudio eran mujeres.

Los investigadores definieron los niveles bajos de control en los trabajos: "la incapacidad de fijar las metas propias, decidir cómo lograr las tareas y priorizar el trabajo", explicó González-Mule.

"Los ejemplos de trabajos que tradicionalmente son de bajo control incluyen los trabajadores de construcción, los mecánicos automotrices o los ayudantes de enfermería. Los ejemplos de trabajos que tradicionalmente son de alto control incluyen a los supervisores, los artesanos y los inspectores de construcciones", anotó.

Entonces, los investigadores compararon las tasas de mortalidad entre los participantes y sus trabajos.

"Tener poco control en un trabajo estresante se asoció con un aumento del 15.4 por ciento en las probabilidades de morir, en comparación con tener un control bajo en un trabajo de estrés bajo", dijo González-Mule.

¿Qué creen los investigadores que está sucediendo?

"Décadas de investigación sobre la salud han encontrado que los efectos del estrés se agravan con el tiempo, comenzando con el estrés psicológico que pueden al final conducir a problemas físicos como la hipertensión e incluso la muerte", señaló González-Mule.

"La idea es que las personas encuentran formas de afrontar el estrés, por ejemplo participar en conductas malsanas como fumar, tener un estilo de vida sedentario o comer alimentos poco saludables", dijo.

¿Qué podría hacerse para ayudar a los trabajadores?

González-Mule dijo que obtener un mayor control sobre el trabajo podría traducirse en un alivio del estrés e incluso fomentar el estrés "bueno", "como tener la presión de trabajar rápido con una concentración intensa, que podría resultar en sentimientos de logro y maestría".

Joshua Klapow, psicólogo clínico y profesor asociado de salud pública de la Universidad de Alabama, en Birmingham, alabó el estudio.

"A medida que observamos las descripciones de trabajos, la cultura de trabajo del ambiente corporativo, la salud y el bienestar del empleado, no podemos pasar por alto el rol esencial de la percepción individual", planteó.

"No siempre se trata de lo que se le pide al individuo que haga, cuánto trabajo crea que tiene o qué tan 'difícil' es su trabajo. Con mucha frecuencia, lo que puede reducir el impacto de muchos desafíos y prevenir resultados negativos es el hecho de darle la sensación de control sobre su ambiente laboral", dijo Klapow.

Nellie Brown es directora del Programa de Salud y Seguridad en el Lugar de Trabajo de la Facultad de Relaciones Industriales y Laborales de la Universidad de Cornell. Sugirió que las empresas hagan cosas como permitir a los trabajadores fijar sus propios horarios.

"Cuando los gerentes otorgan a las personas un mayor control, eso no significa que estén renunciando a la autoridad", dijo. "[Los trabajadores] se sienten menos estresados, pero hacen el trabajo".

El estudio aparece en una edición reciente de la revista *Personnel Psychology*. *Worked To Death: The Relationships of Job Demands and Job Control With Mortality*. Sept. 2, 2016.

♦ Fuentes: Erik Gonzalez-Mule, Ph.D., assistant professor, organizational behavior and human resources, Indiana University's Kelley School of Business, Bloomington; Nellie Brown, M.S., director, Workplace Health and Safety Program, Cornell University School of Industrial and Labor Relations, Ithaca, N.Y.; Joshua Klapow, Ph.D., clinical psychologist and associate professor, Public Health, University of Alabama at Birmingham; Sept. 2, 2016, *Personnel Psychology* online

Fuente: <http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=89975>.