



“Instrumentos” para medir la carga mental laboral



¡Buenas tardes!

Dr. G. Huerta et al

Gijón, 16 noviembre 2011

¿Quién y como se frenará la epidemia de estrés, adicciones, depresiones y suicidios?



1 de cada 16 cirujanos de EEUU piensa en el suicidio. Archives of Surgery. Sondeo 19-1-2011(> 7.900 médicos.)

- **Ideas de suicidio en el 30 %** de los sanitarios a lo largo de su vida, frente al **10-15% de la población general.**
- **Tasa de suicidio de 2-3 veces superior** en los médicos que en la población general: médicos=1,20:1,00 y médicas = 3,0-4,0:1,00.(cirujanos, Psiquiatras, Anestelistas, Oftalmólogos, Odontólogos y Anatomopatólogos.)
- Entre **30-40 % de los matrimonios de los sanitario** en USA termina en **divorcio.**
- **“No hay salud sin salud mental.** Los trastornos mentales contribuyen en medida considerable a la enfermedad y la muerte prematura y representan el **13%** de la carga mundial de morbilidad.

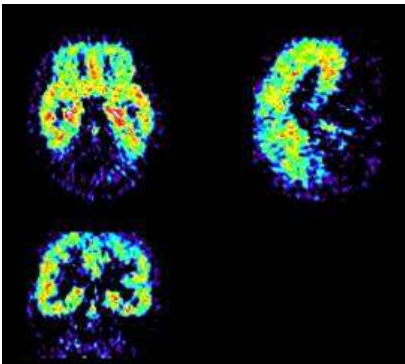
Los suicidios, ya superan en España al número de muertos por accidentes de tráfico

Carga mental



Cantidad de esfuerzo mental deliberado, en un estado de atención y concentración suficiente, para conseguir un resultado.

Para una persona dada, la relación entre las exigencias de su trabajo y los recursos mentales de que dispone para hacer frente a tales exigencias, expresa la carga mental del Trabajo.

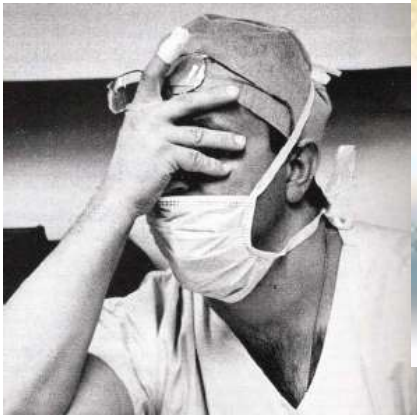


“La –visualización- del pensamiento, las emociones y los sentimientos, que son células y reacciones en funcionamiento”.

“Los daños mentales”

Riesgos laborales psico - sociales

ESTRÉS



MOBBING



ACOSO LABORAL



ACOSO SEXUAL



BURNOUT (QUEMADOS)

ADICCIÓN AL TRABAJO



MUERTE TRABAJO (KAROSHI)



- 1. Identificar la “carga mental” como factor de riesgo psico-socio- laboral; buscando bio marcadores (BM) como “instrumentos” para medirla.**
- 2. Evaluar la relación entre la carga mental, BM (serotonina) y test psicométricos laborales.**
- 3. Evitar que la persona se convierta en una herramienta más de sus propios instrumentos.**

➔ **Solo se puede tratar aquello que se puede medir.**

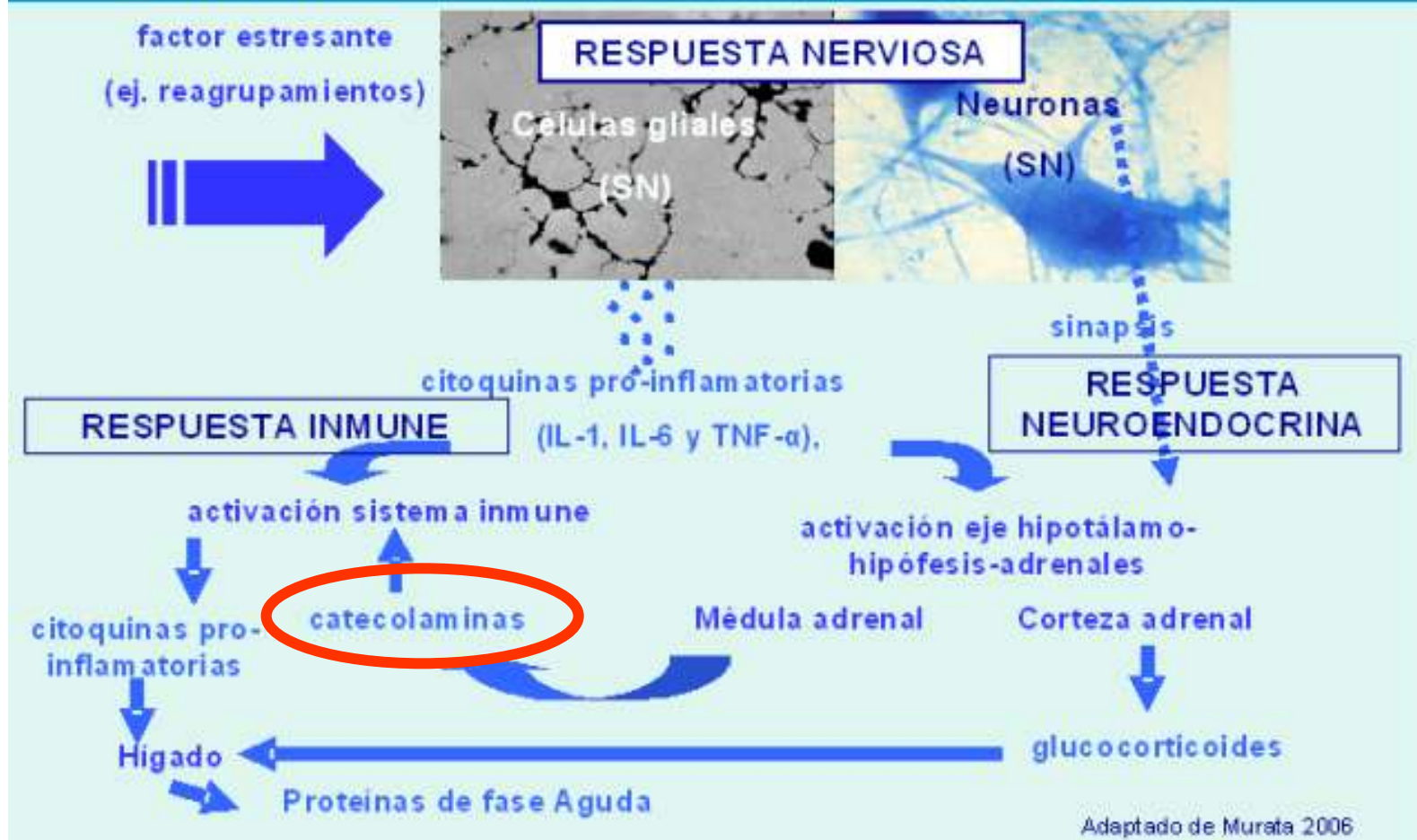
¿Lesiona el trabajo o la mente?

- La conexión entre el cerebro y el cuerpo se puede demostrar **cuando se nos pide que imaginemos** alguna situación que produzca ansiedad (una discusión, un examen, hablar en público), sentimos una **respuesta tanto emocional como física**.
- Los **neurotransmisores** son responsable, entre otras, de las **sensaciones físicas** pueden incluir la tensión muscular, sudoración, palpitaciones, falta de aire, dolores abdominales.
- Cada **persona difiere** en cuales emociones o sensaciones puede sentir y también en identificar lo que esta pasando en su mente o su cuerpo. La **“diana corporal” puede ser: cerebro, corazón, intestino, piel, ...**



¡El cerebro: situado en el ultimo piso, ocupa < 2 % del cuerpo y consume el 20 % de la energía!

Respuesta psico-neuro-endocrina



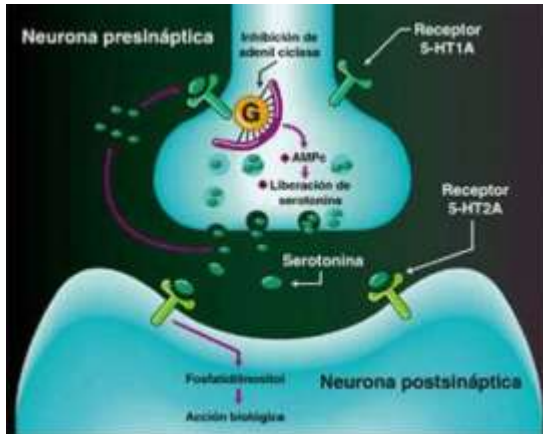
Causas de daños mentales¹

¹Observatorio de Riesgos Psicosociales. España. 2010

- ❑ **Elevada carga mental.....87 %**
- ❑ **Falta de autonomía.....83 %**
- ❑ **Imprecisión en funciones y tareas.....76 %**
- ❑ **Pobre contenido de su trabajo.....70 %**
- ❑ **Sensación de inseguridad respecto
a condiciones de trabajo y futuro profesional.....71 %**
- ❑ **Deficientes condiciones de trabajo.....44 %**

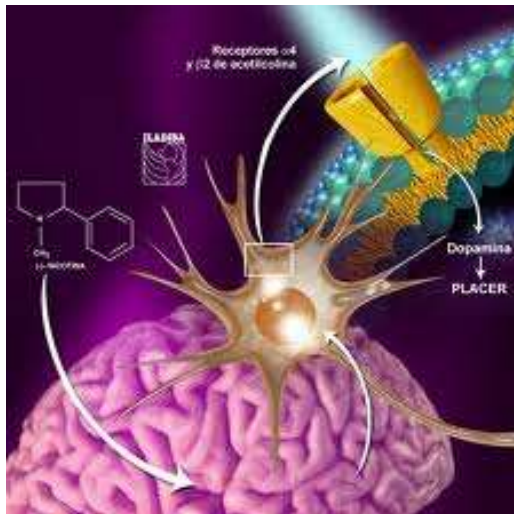


Indicadores trabajo mental



1. Neurotransmisores implicados:

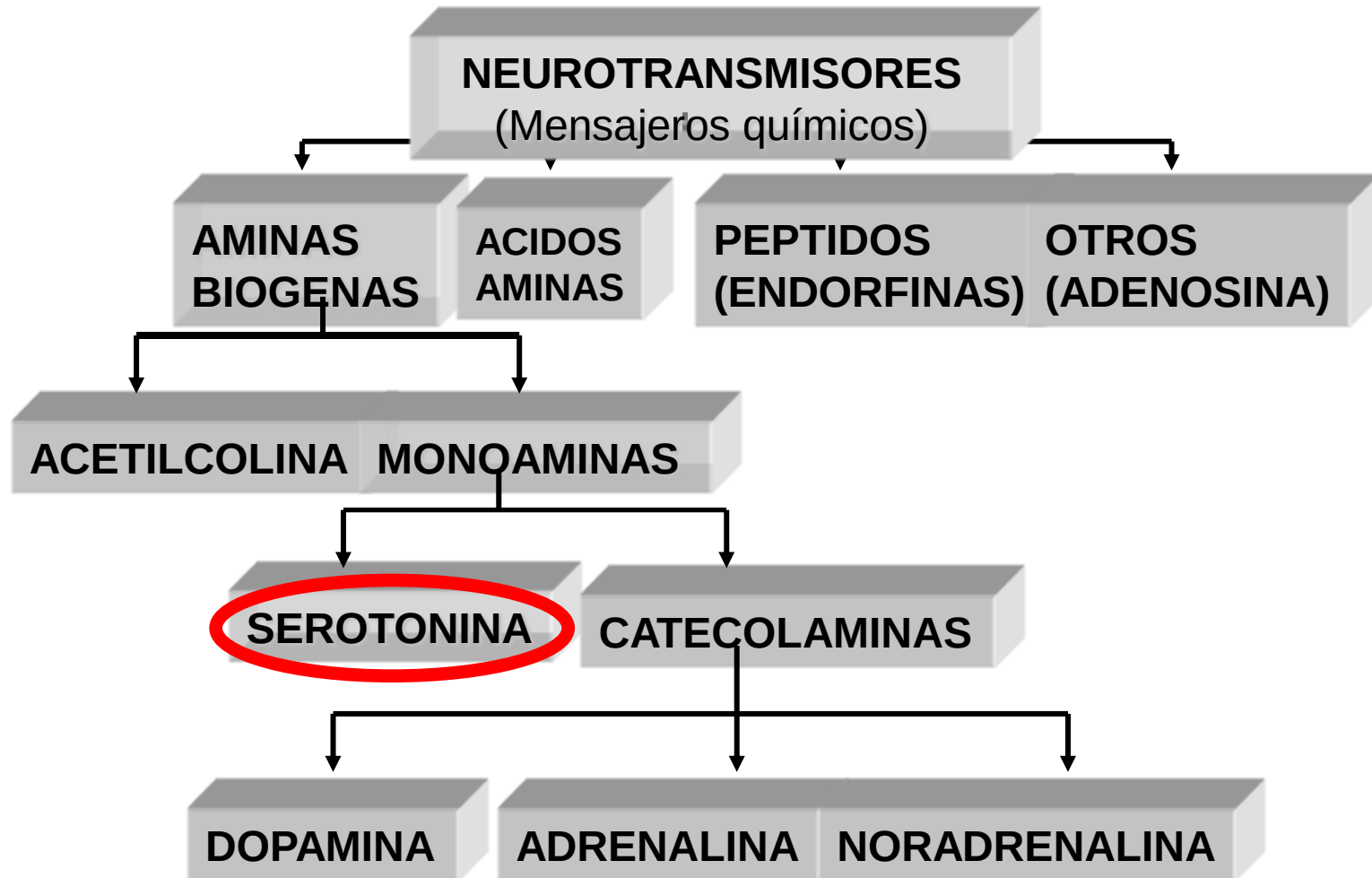
Serotonina, adrenalina, noradrenalina, cromogenina A, cortisol, GABA.



2. Otros indicadores fisiológicos:

T.A., F.C., E.E.G., T.Cerebral, T.Derma, S.Gastro, S.ocular y S.hormonal. etc.

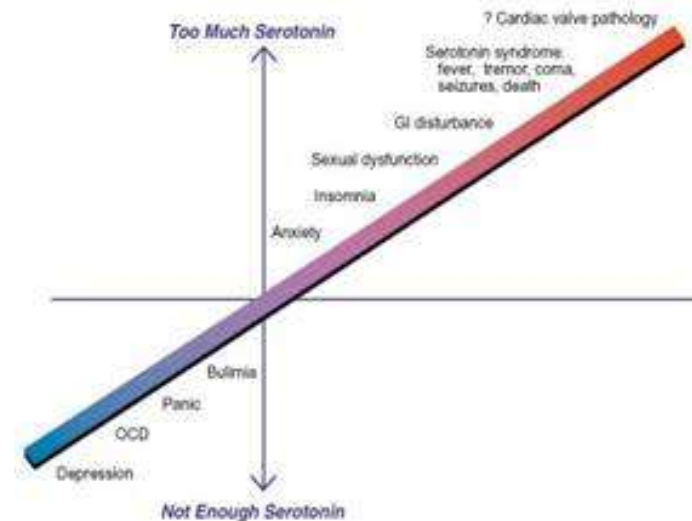
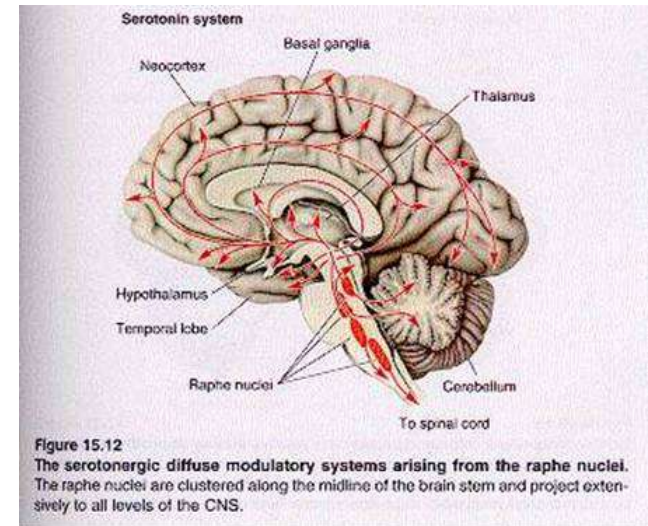
BM haberlos “hailos”!



La serotonina es una de las docenas de neurotransmisores y se encuentra en los tejidos del cuerpo incluyendo el cerebro, la sangre y las membranas mucosas que recubren el estómago y el tracto digestivo.

Serotonina (5-HT)

- ➔ **Múltiples funciones:** cabe destacar como mensajero químico (neurotransmisor).
- ➔ **Una amina fisiológica:** que se produce del **Triptófano** (carne, pescado, huevos y lácteos). Dificultan su producción: cafeína, alcohol, cocaína, efedrina y otros, como el Aspartame.
- ➔ **S.N.C:** Facilita la **comunicación** entre las distintas áreas del cerebro que afectan los aspectos emocionales de las personas.
- ➔ **S.N.P:** Fundamental en el "**control del volumen**" de los mensajes o dolores físicos que se transmiten entre el cerebro y el cuerpo.
- ➔ **Localización:** 5% en S.N.y 95 % lo fabrica las células enterocromafines del **intestino**: sangre. Mayoría: en Plaquetas. Poco: libre (hormonal?).



Instrumentos para medir la carga mental laboral

Objetivación de la carga mental laboral: -Test Psicométricos -

Cuestionario de ESTRÉS en el Trabajo

(Indique con una ☒ la opción que desee.)
Nunca se aplica a mí: ☐ 1. Se aplica a mí un poco: ☐ 2. Se aplica a mí mucho: ☐ 3. Se aplica a mí siempre: ☐ 4.

	1	2	3	4
1.- El trabajo interfiere en mi vida de familia.				
2.- Mis expectativas iniciales sobre el trabajo se han realizado.				
3.- Estoy más nervioso de lo que solía estar.				
4.- Soy todavía el colaborador que solía ser.				
5.- A veces me aílo en el despacho para no tener contacto con nadie.				
6.- Parece como que no pudiera obtener el reconocimiento que merezco.				

VALORACIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO

PUNTUACIÓN	VALORACIÓN	CLASIFICACIÓN
18 - 27	SATISFACTORIO (S)	Indica que las condiciones de trabajo son adecuadas.
28 - 36	ACEPTABLE (A)	Condiciones de trabajo dentro de los estándares de salud y seguridad.
37 - 60	MEJORABLE (M)	Condiciones de trabajo donde probablemente no se cumplan todas las medidas de seguridad y salud. Realizar control sistemático de las mismas.
60 - 72	DEFICIENTE (D)	Condiciones de trabajo con probables riesgos para la salud. Deben adoptarse medidas correctoras para reducir el potencial riesgo.

Fecha: ___/___/___ Edad: ___ N° Matricula: ___ N° Hª Clínica: ___
 Hombre ☒ Mujer ☐ Categoría: ___ (A-B-C y D) Turnos: ☐ Si ☐ No
 Noches: ☐ Si ☐ No Antigüedad: ___ Fuma: ☐ Si ☐ No Cigar/día: ___
 Serotonina plasma: ___ ng/ml. Baja ☐ Normal ☐ Alta ☐
 (Valores de referencia: HOMBRES: 45.3-149.41 ng/ml; MUJERES: 46.0-163.5 ng/ml)

Escala de SATISFACCIÓN en el Trabajo

(Indique con una ☒ la opción que desee.)

Muy insatisfecho: ☐ 1. Moderadamente insatisfecho: ☐ 2. No estoy seguro: ☐ 3.
 Moderadamente satisfecho: ☐ 4. Muy satisfecho: ☐ 5.

	1	2	3	4	5
1.- Las condiciones físicas de trabajo.					
2.- La libertad de escoger su propio método de trabajo.					
3.- Sus colegas de trabajo.					
4.- El reconocimiento por haber realizado un buen trabajo.					
5.- Su jefe inmediato.					
6.- La cantidad de responsabilidades que le dan.					

VALORACIÓN DE LA SATISFACCIÓN EN EL TRABAJO

PUNTUACIÓN	VALORACIÓN	CLASIFICACIÓN
70 - 90	SATISFACTORIO (S)	Indica que las condiciones de trabajo son adecuadas.
45 - 69	ACEPTABLE (A)	Condiciones de trabajo dentro de los estándares de salud y seguridad.
30 - 44	MEJORABLE (M)	Condiciones de trabajo donde probablemente no se cumplan todas las medidas de seguridad y salud. Realizar control sistemático de las mismas.
16 - 29	DEFICIENTE (D)	Condiciones de trabajo con probables riesgos para la salud. Deben adoptarse medidas correctoras para reducir el potencial riesgo.

Noches: ☐ Si ☐ No Antigüedad: ___ Fuma: ☐ Si ☐ No Cigar/día: ___
 Serotonina Plasma: ___ ng/ml. Serotonina Baja ☐ Normal ☐ Alta ☐
 (Valores de referencia: HOMBRES: 45.3-149.41 ng/ml; MUJERES: 46.0-163.5 ng/ml)

	¹ Población	Hombres ¹	Mujeres ¹
Valores	Serotonina	45.3 – 149.41 ng/ml	46.0 – 163.5 ng/ml
Totales	102	16 %	84 %
Edad Media	52.7	49.4	53.5
ST Media	116.4	118,6	84,6
ST Normal	42.2%	22.9 %	77.1 %
ST Alta	10.8 %	22.2 %	77.8 %
Serotonina Baja	47.0%	12.8 %	87.2 %

*1 Las diferencias entre los grupos estudiados no fueron significativas.
ANOVA entre sexos p=0,05.*

1. ANOVA entre sexos $p=0,05$.

Las mujeres sienten más culpa y angustia por las intrusiones del trabajo en el hogar.

✓Encontramos que las mujeres se las ingeniaban igual de bien que los hombres con su trabajo y vida familiar, pero se sentían más culpables por estar en contacto. **Esta culpa parecer ser el centro de su angustia".**

Journal of Health and Social Behavior. Scott Schieman, Ph.D., professor, sociology, University of Toronto;
Noelle Chesley, Ph.D., assistant professor, sociology, University of Wisconsin, Milwaukee; March 2011



¿La mujer pagará la doble jornada laboral con su salud mental...?)

Serotonina y Carga Mental

- Categorías laborales -

	¹ Población	¹ Cat. Laboral.- X*	¹ Cat. Laboral.- Y*
Totales	102	68	34
Edad Media	49.4	48.8	43.2
Serotonina Normal	42.2 %	71.4 %	28.6 %
Serotonina Alta	10.8 %	69.9 %	33.3 %
Serotonina Baja	47 %	69.2 %	30.8 %

- ***X: Auxiliares, Administrativos y Técnicos.**
 - ***Y: Diplomados y Licenciados**

¹ Las diferencias entre los grupos estudiados no fueron significativas (ANOVA)

1. **Estos “instrumentos”** pueden ser buenos indicadores del trabajo mental, y pueden ayudar a **evaluar, identificar, y prevenir** riesgos psicosociales: individuales, colectivos en “grupos sensibles y de condiciones de trabajo” (Medir para prevenir).
2. Son **objetivos y cuantificables**. Su conocimiento puede ayudar a eliminar los “estigmas” de los trastornos mentales: aceptar el “problema” y a fidelizar tratamientos.
3. Independientemente del tamaño de la muestra analizada y de los resultados obtenidos, es evidente que debemos esforzarnos en **gestionar la carga mental**; porque estos riesgos psicosociales deben tratarse de la misma forma lógica y sistemática que otros problemas de salud y seguridad.



1. Obligación de evaluar los riesgos psicosociales.
2. Adecuar la carga y ritmo de trabajo a los trabajadores.
3. Fomentar estrategias de comunicación entre los distintos niveles.
4. Establecer un sistema de gestión que promueva la ausencia de conflictos.
5. Mejorar la motivación de las personas.
6. Facilitar la cohesión interna del grupo.
7. Potenciar la creatividad y capacidades de los trabajadores.
8. Mejorar la calidad de las relaciones laborales.
9. Formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos a los que están expuestos.
10. Diseñar los horarios de trabajo de manera que eviten conflictos con las exigencias y responsabilidades externas al trabajo. Los horarios de los turnos rotatorios deben ser estables y predecibles.
11. Comprobar que las exigencias de trabajo sean compatibles con las capacidades y recursos del trabajador y permitir su recuperación después de tareas físicas o mentales particularmente exigentes.

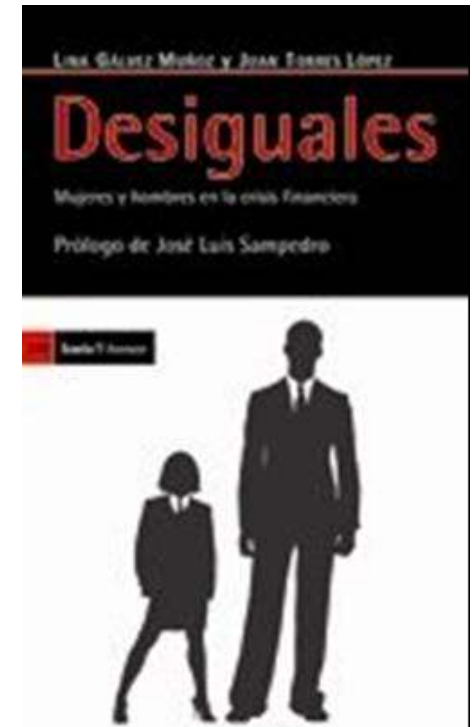


La mujer. La “doble tarea”



Una de las situaciones de **desigualdad** más comunes que incide en la **conciliación** es la percepción diferencial entre hombres y mujeres acerca de las **obligaciones laborales** y la necesidad de atender las **obligaciones familiares**.

Esta barrera interna de las familias supone de hecho una cuestión de **difícil abordaje** para la **regulación legal** al encontrar su objeto en la **personalidad** de las personas y en la **esfera del ámbito privado**



- **FARMACOTERAPIA:** Son muy eficientes, y esperanzadores. ISRS.
- **INTERVENCIONES psico -socio-laborales;** de protección y apoyo.
- **NUTRICIÓN:** equilibrada, suficiente, regular y de colores.
(La danza entra por la panza)
- **EJERCICIO FÍSICO:** pautado y regular.
("Mens sana in corpore sano")



Gracias por su atención



ghuerta@hca.es

El trabajo físico y mental es la única fuente básica de desarrollo y riqueza.

Es el modo de trabajar el que tenemos que **cambiar y mejorar.**