

Circular 1260-2020

Transcribimos un artículo escrito por Blanca Juárez, publicado en el diario “El Economista” en día 5 de julio sobre el estrés laboral y su afectación por la pandemia de Covid-19.

Burnout y pandemia: Covid-19, el virus que también “quema” laboralmente

La crisis por el nuevo coronavirus ha desatado también una de desgaste profesional y altos niveles de estrés; la sobrecarga laboral y los factores familiares, sociales y políticos están afectando a los trabajadores.

¿Por dónde empiezo?”, pregunta Estefanía Rosas. La dermatitis no es el principio, sino el final de su historia, que comenzó con sobrecarga de trabajo y problemas de pareja antes de la pandemia de Covid-19, lo cual se ha potenciado en los últimos meses. “Estoy quemada, agotada”, dice.

La crisis por el nuevo coronavirus ha incrementado el desgaste profesional, o síndrome de

burnout (que podría traducirse como estar quemado laboralmente). En ello coinciden especialistas, comenzando por Estefanía Rosas, quien lo padece.

El burnout es “un síndrome derivado del estrés crónico en el lugar de trabajo”, define la Organización Mundial de la Salud (OMS). En el 2019 lo incluyó en el [listado de padecimientos laborales](#) y a partir del 2022 será considerado así en todos los países miembros, México entre ellos.

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), nuestra nación es una de las que más fatiga por estrés laboral padecía antes del nuevo coronavirus. Al menos 75% de las personas trabajadoras lo sufría, superando a quienes laboran en China (73%) o Estados Unidos (59%).

“No sólo es el trabajo”, comenta Estefanía Rosas, quien en los últimos meses asumió funciones nuevas. “Es esta situación del encierro, el bombardeo de información, los pleitos de los políticos. Pero también mi vida personal, que se ha puesto patas pa’riba (sic)”, se desahoga en entrevista.

De acuerdo con la COVIDiSTRESS Global Survey, la población en [México está cerca de los niveles altos de estrés](#). El estudio, que compara 56 países, “demuestra que ser mujer es un factor definitivamente de mayor estrés” en este país, indica Carlos Contreras-Ibañez, profesor de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM).

La violencia o el abuso en el hogar son los principales motivos de angustia que mencionaron, agrega el psicólogo social, quien colaboró en el proyecto.

Sin embargo, no son ellas quienes señalaron estar sintiendo mayor estrés, sino la gente joven. "A algunos se les ha multiplicado la carga de trabajo porque tienen que cuidar a sus hermanos o trabajar, pues sus papás se han quedado sin empleo. Otros están preocupados porque los desempleados son ellos".

El coronavirus no causa ronchas

Estefanía Rosas trabajaba como supervisora de ventas en una pequeña empresa de ferretería, que ahora es casi micro. De más de 30 personas en la plantilla, la mitad fue despedida. "Ahora también soy la contadora, la de Recursos Humanos y hasta la de marketing", dice riendo.

Lo más difícil no fue aprender nuevas actividades, [sino comunicar los despidos](#). "Ya no estaba la de RH ni la hermana del dueño, que era como la gerente, porque se enfermó de coronavirus. Entonces, me pusieron a mí a decirles. Sentía feo, pero ni modo que me negara, capaz que yo también iba para fuera", explica.

Antes de la pandemia su horario era de 9 de la mañana a 6 de la tarde. "Pero nunca salía a esa hora, por lo regular, a las 8. Eso me estaba causando problemas con mi pareja. Como que se ponía celoso, porque trabajo con muchos hombres".

Dadas sus nuevas funciones administrativas, le permitieron trabajar desde casa. "Pero es peor, estoy conectada desde las 7 de la mañana y son las 10 de la noche y todavía me están pidiendo cosas y ahora tengo más problemas con mi esposo, dice que no le pongo atención. Ya no tengo cabeza para nada, estoy saturada, el otro día casi hago un pedido de 1,000 piezas cuando tenía que encargar 10".

A la gastritis crónica que padecía se sumaron dolores diarios de cabeza e insomnio. Un día tuvo fiebre, otro, sintió que le faltaba el aire. "Yo juraba que era coronavirus, y ya hasta me dije '¡total, qué bueno!'" . Pero luego le aparecieron ronchas en los brazos que se expandieron a todo su cuerpo. El médico le dijo que era estrés.

Regulación del home office y NOM 035

Cada persona somatiza de manera diferente el estrés, dice en entrevista Hosanna Rodríguez Morales, presidenta de la Federación Nacional de Salud en el Trabajo (Fenastac). “Algunas lo hacen a nivel gastrointestinal, otras en la piel. Dependerá de la personalidad del trabajador”.

El [estrés también tiene una dimensión cognitiva](#) , comenta Carlos Contreras-Ibañez. Cuando nos atemorizamos, dice, nuestra percepción de la vida es “de túnel. Nos focalizamos en el factor amenazante y nos olvidamos de ver alrededor”. Sólo está el presente y el problema latente.

Esto repercutirá en una baja productividad, apunta Hosanna Rodríguez. Pero también en el proyecto de vida del propio empleado, agrega Carlos Contreras-Ibañez. Según la OMS, la depresión y la ansiedad provocan una pérdida anual de 1 billón de dólares en productividad a nivel global.

La pandemia nos tomó con problemas de salud en la población, instituciones sanitarias débiles, un mercado laboral precarizado y una sociedad con poca confianza en sus autoridades, señala el especialista de la UAM. Todo esto, de alguna manera, ya estaba generando malestar y enojo.

Para Hosanna Rodríguez no hay duda de que el home office se tendrá que regular. “Y como vemos la curva de contagios, esto va a durar mucho tiempo o será permanente para algunos tipos de trabajo. Sobre todo, para los directivos”.

Sin embargo, [en la Cámara de Diputados está congelada una reforma](#) , aprobada en el Senado, que fija las reglas para esa modalidad de trabajo para evitar abusos de los empleadores y garantizar derechos.

La Norma Oficial Mexicana NOM 035 también será una herramienta para prevenir el *burnout*. Ese mecanismo fue creado para determinar las condiciones en el entorno laboral que podrían causar padecimientos mentales entre los trabajadores.

Su [aplicación es obligatoria y consta de dos etapas](#) . La primera comenzó el 23 de octubre del 2019 y se trata de la identificación de los trabajadores “expuestos a acontecimientos traumáticos severos, y la difusión de la información”, según la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS).

La segunda comienza el próximo 23 de octubre de este 2020. Será entonces cuando las empresas deben identificar los factores de riesgo psicosocial, evaluar el entorno laboral, practicar exámenes médicos a los trabajadores y crear un plan de control para evitar que padezcan una enfermedad laboral.

Recordamos a ustedes que tenemos a su disposición los programas y protocolos de la NOM 035 y para *Home Office*

“Unámonos en un Gran Acuerdo Por México”