



Acontecimientos traumáticos severos por motivos del trabajo

Jorge Álvarez Martínez

INTRODUCCIÓN

- La salud mental de los trabajadores y sus consecuencias en la industria, la familia y el contexto social, es un tema polémico muy discutido y estudiado por diversas aproximaciones de la sociología, la economía, e inclusive por disciplinas como la ingeniería industrial y el derecho entre otras y aunque no lo parezca existía poca o nula investigación psicológica sistemática de este fenómeno en el contexto laboral u ocupacional.
- De unas dos décadas para acá investigadores del área laboral como Felipe Uribe, Carlos Peniche Jr, Erika Villavicencio, Emmanuel Martínez, entre otros, se han avocado a la investigación sistemática de este fenómeno.

ANTECEDENTES EN MÉXICO.

Desde década de los 70's los psicólogos hemos sido llamados a consultorías sobre problemas organizacionales derivados de algunos factores de riesgo; un ejemplo es el estudio fue el realizado por el Dr. Luis Lara Tapia director fundador de la Facultad de psicología de la UNAM en 1976, sobre la fatiga de los pilotos de líneas aéreas comerciales y las consecuencias de este cansancio en la seguridad desempeño y eficiencia de estos.

En otro ejemplo se desarrollaron líneas de investigación en este tenor, por ejemplo estudios sobre estrés y trabajo en conductores del metro.

ANTECEDENTES

- Otro estudio realizado ya en década de los 80's fue sobre satisfacción laboral y salud mental en empleados de la planta de asfalto del gobierno de la CDMX considerados conflictivos o excesivamente rebeldes por las autoridades de este sector laboral.
- En el periodo comprendido entre 1986 -87 se realizó un estudio sobre alcoholismo y su relación con los accidentes de trabajo la desaparecida Cia de luz de luz y fuerza del centro, para encontrar la causa del alcoholismo tan acentuado en los trabajadores de esta empresa (Álvarez Martínez J. Castillo Huerta I.P. Muñoz Corella A)

ANTECEDENTES

- La razón de este estudio obedeció a que el alcoholismo de este gremio era a decir de la empresa y sindicato el factor de mayor riesgo en los accidentes laborales.
- Tanto empresa como sindicato sostenían, como causa del consumo excesivo de bebidas alcohólicas, que tal comportamiento es parte de los estilos de vida de estos trabajadores o como forma de integración a la empresa,

ANTECEDENTES

Los factores de principal interés que arrojó este estudio fueron :

insatisfacción laboral manifestada de múltiples formas sobretodo en la adaptación a algunas políticas de la organización

no emplear a veces por rebeldía normas como las medidas de seguridad e higiene,

adicciones en sus múltiples variedades algunas veces en la jornada laboral en particular si el trabajo implicaba riesgo laboral,

desintegración familiar derivada de conflictos en el trabajo de forma grupal o individual que se llevaban estos conflictos al escenario familiar,

convivencia social deficiente, relaciones interpersonales ríspidas en el trabajo,

sensación de salud física y mental deficientes.

ANTECEDENTES

- Identificados estos como factores de riesgo en el gremio electricista ; que trabajaban una buena parte en labores consideradas de alto riesgo, esto se pudo generalizar a otros gremios como el siderurgico, cañero, policial y medico, entre otros.

SITUACIÓN ACTUAL

- Los términos han ido cambiando a otros que en su momento han resultado emergentes dadas las circunstancias y ahora hablamos de:

**acoso laboral o
mobbing,**

**incluido los
derivados de los
emergentes de
género,**

estrés laboral,

**burnout o fatiga
acumulada,
derivada del tipo de
trabajo
desempeñado**

SITUACIÓN ACTUAL

Médicos y enfermeras en servicios de urgencias e inclusive en su consulta diaria cuando se rebasa el número de personas atendidas por jornada,

cirujanos con demasiadas intervenciones en una jornada o semana particularmente en la medicina institucional,

las operadoras telefónicas de servicios de quejas por productos o servicios deficientes y que son objeto de la ira y malestar de los usuarios de servicios deficientes o de un producto defectuoso

los call centers de atención psicológica, jurídica, de atención y orientación a víctimas de violencia conyugal o maltrato infantil

CONTEXTO ACTUAL

La actual crisis de salud y el consecuente confinamiento nos ha llevado a nuevas formas de trabajo antes impensadas, donde en el proceso de aprendizaje de nuevas tecnologías informáticas y la adaptación a trabajar en casa,

nos ha llevado a que los conflictos familiares se incrementen o magnifiquen al pedir a la familia que se adapte a nuevos estilos de comportamiento como el silencio durante una jornada de trabajo, el compartir las computadoras o dejar de hacer rutinas de limpieza o cocina porque interfieren con el trabajo y ahora con los estudios.

CONTEXTO ACTUAL

Lo que se ha comentado en los corrillos electrónicos entre los estudiosos de esta nueva realidad es que las jornadas de trabajo se han visto ampliadas en tanto se dominan estas nuevas formas de trabajo y se pueda medir su desempeño,

Llevamos 6 meses de este confinamiento y estamos en periodo de adaptación con las consecuentes consecuencias como

Desgaste profesional y el invariable estrés por jornadas largas o interrumpidas por las circunstancias

Trastornos de sueño comentado como falta de horas de sueño o exceso de este y la sensación de que se duerme y no se descansa como se hacia antes de esta emergencia sanitaria

La incertidumbre de conservar el trabajo o la reducción del salario si es que se logra conservarlo

CONTEXTO ACTUAL

- La angustia que genera esta circunstancia aun impredecible y los trastornos propios de esta situación como aplazar proyectos de vida y carrera o saber que habrá proyectos que nunca se realizaran.
- Categorías como estrés agudo y estrés post-traumático están a la orden del día por la perdidas de familiares o compañeros de trabajo y el consecuente duelo que esto implica.
- Y otras formas de duelo que estamos afrontando como diversas perdidas en nuestra calidad de vida.

FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TRABAJO

Acontecimiento traumático severo:

- **Aquel experimentado durante o con motivo del trabajo que se caracteriza por la ocurrencia de la muerte o que representa un peligro real para la integridad física de una o varias personas y que puede generar trastorno de estrés postraumático para quien lo sufre o lo presencia. Algunos ejemplos son: explosiones, derrumbes, incendios de gran magnitud; accidentes graves o mortales, asaltos con violencia, secuestros y homicidios, entre otros.**

TRAUMA PSICOLÓGICO

DSM-5

Cualquier situación en la que una persona se vea **expuesta** a escenas de muerte real o inminente, lesiones físicas graves o agresión sexual, ya sea en calidad de **víctima directa, cercano a la víctima o testigo**.

CIE-11

Cualquier **exposición** a una situación estresante de naturaleza **excepcionalmente** amenazante u horrorizante que probablemente producirá un malestar profundo en la mayoría de las personas.

El trastorno de estrés postraumático (TEPT, CIE-11)

- Es un trastorno que puede desarrollarse después de la exposición a un evento o serie de eventos extremadamente amenazantes u horribles.

Se caracteriza por:

- 1) volver a experimentar el evento traumático en forma de recuerdos vívidos intrusivos, flashbacks o pesadillas, que suelen ir acompañados de emociones fuertes o abrumadoras, miedo o el horror, y sensaciones físicas fuertes;
- 2) evitar pensamientos y recuerdos del evento o eventos, o evitar actividades, situaciones o personas que recuerden el evento o eventos; y
- 3) percepciones persistentes de una amenaza actual acentuada, hipervigilancia o una reacción de sobresalto ante estímulos como ruidos inesperados.

Los síntomas persisten durante al menos varias semanas

- Causan un deterioro significativo en el funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional u otras áreas importantes.

CONCLUSIÓN

- En este nuevo escenario nos estaremos enfrentando a nuevas formas de adaptación a las actuales circunstancias en particular en el trabajo y asumiremos distintas formas de hacerlo, con la consecuente esperanza de que las circunstancias actuales nos permitan ser lo suficientemente creativos y flexibles.

Algunos temas sobre salud mental sugeridos para la atención la crisis sanitaria y la nueva normalidad

PSICOTERAPIA BREVE POR VIA REMOTA Y PRESENCIAL
PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS POR VIA REMOTA Y PRESENCIAL

MANEJO DE ESTRÉS

INTERVENCIÓN EN CRISIS

COMO DAR LAS MALAS NOTICIAS

ACOMPañAMIENTO PARA LA MUERTE

MODELOS DE INTERVENCIÓN.

Entrenamiento en habilidades de enfrentamiento.

- ✓ Entrenamiento en inoculación de estrés (EIE).

Auto-instrucciones y planes de afrontamiento.

Fomenta una actitud de solución de problemas y facilita la aparición de estrategias de afrontamiento específicas para cada fase de situación estresante.

Ejemplo:

- ✓ Relajación progresiva.
- ✓ Relajación muscular.
- ✓ Visualización (imágenes profundizadoras).
- ✓ Pensamientos de afrontamiento del estrés.
- ✓ Bostezo.
- ✓ Visualización para la autoestima.
- ✓ Relajación y expresión de emociones.
- ✓ Control de la respiración.

- **TRATAMIENTOS COMPLEMENTARIOS PARA:**
 - HIPERTENSIÓN
 - DIABETES
 - GASTRITIS
 - COLITIS
 - CEFALEAS
 - DOLORES MUSCULARES
 - DOLOR CRÓNICO
 - ASMA
 - TRASTORNOS DEL SUEÑO
 - Y otros trastornos psicofisiológicos.
- INTERVENCIÓN EN CRISIS
- ATENCIÓN POST-TRAUMÁTICA



Gracias
A sus órdenes para
contestar preguntas