

**CASO 5**

**Y AHORA..., ¿CON QUIÉN PODRÉ CONTAR?**

*INSTRUCTIVO*

- Elegir un moderador y un relator;
- Un compañero de la red hará de secretario del trabajo, anotando en el computador los avances de la discusión;
- Leer colectivamente el caso;
- Dispondrán de 1 hora para dar respuestas a las preguntas que les ha correspondido en su caso;
- Se sugiere intervenciones cortas para dar oportunidad a que todos(as) participen;
- El secretario, al final, hace un resumen de las ideas fuerza para que se presenten en plenaria;
- El relator hará la presentación de las ideas fuerzas surgidas durante el debate programado para el cierre del Seminario - Taller

**RELATO DEL CASO**

En este caso analizaremos de qué manera el hecho de trabajar aislado/a puede ser un riesgo para la salud desde el punto de vista psicológico.

*Pedro es un trabajador de una empresa que presta servicios para la minería. Hasta el año pasado, pertenecía a un equipo que de desempeñaba en maniobras de mantención de equipamiento en la zona central. Se conocían de hace años, puesto que él entró muy joven a trabajar (ahora tiene casi 30 años) y habían constituido un grupo unido, que incluso jugaba regularmente al fútbol con equipos de otras áreas de la empresa.*

*La empresa ha crecido y además ha ampliado sus operaciones a lo largo del país. Y Pedro, que tenía un buen pasar, buscando mejorar sus ingresos, aceptó un buen cargo en una faena en el extremo norte que comenzaría muy pronto. Las promesas eran interesantes: mucho mejor sueldo, asignación de zona, una casa propia y una camioneta. Tuvo que viajar a capacitarse fuera del país para poder supervisar el funcionamiento de los equipos que se utilizarán en la faena. Las condiciones de trabajo: cambiar su residencia a la primera región, turnos de 15x15 a 4500 mts de altura. Y... pasar varios días solo, en una zona muy aislada, con mucho frío.*



*Pedro es un hombre joven y saludable. Al principio pensó que sería una buena forma de ahorrar para poder casarse, tal como son sus planes al corto plazo. Lleva ya 4 años de relación con su polola, tienen una hija de 2 y le ha prometido a ella que se casarán en cuanto su sueldo mejore. Ambos ven en este traslado una excelente oportunidad, que será un sacrificio temporal.*

*Al cabo de un par de meses de instalarse en su nuevo puesto, Pedro empieza a manifestar una sensación progresiva de molestias para dormir. Le cuesta adaptarse a la altura, tiene dolores de cabeza*

## “El mal-estar en el trabajo: ¿otro riesgo para la salud?”

recurrentes y lo que más le cuesta son los turnos de noche. Pero en verdad lo que más le incomoda es que estando en la faena a veces se encuentra prácticamente solo. Sus ex compañeros de trabajo eran también sus amigos. No tiene casi con quien conversar. Su dependencia de la tecnología es cada vez mayor: los días que internet no funciona (lo cual no es infrecuente) se siente particularmente aislado. Su polola le ha dicho que ha cambiado, que se ha vuelto cada vez más callado, más irritable. Se queja de que, cuando baja, prácticamente no hacen nada juntos, puesto que él está siempre cansado, con sueño. Y esto contrasta mucho con el buen humor que lo caracterizaba.

Mientras tanto, la faena se complica y lo que en principio sería un año de trabajo se extiende a un plazo indeterminado. Pedro duda entre continuar en este trabajo (muy bien remunerado, por cierto) o solicitar retornar a su antiguo puesto, ya que las molestias de salud han empezado a ser cada vez más frecuentes.

Un amplio cuerpo de evidencias muestra que las tareas estresantes ponen en riesgo la salud mental (Cox, 1993, 2004; Cox, Griffiths y Rial-Gonzalez, 2000). A menudo se sitúa a la existencia de bajo soporte social (o apoyo social) como un factor predictor de problemas de salud relacionados con el trabajo; es un elemento constitutivo de la mayoría de los modelos de estrés laboral conocidos. El meta-análisis realizado por Stansfeld y Candy (2006) muestra la asociación entre los factores psicosociales de riesgo y los trastornos mentales, destacando el apoyo social bajo, entre los predictores más fuertes de la mala salud mental.

En un estudio desarrollado en trabajadores de la gran minería de Chile se observó que los sujetos que presentan bajo soporte social de superiores tienen 79% más de riesgo de presentar sintomatología depresiva que quienes tienen alto soporte social de sus superiores. (Ansoleaga y Toro, 2010).

### Algunas preguntas para el debate

- ¿Cómo piensas que el bajo apoyo social y/o el aislamiento en el trabajo puede afectar a tu salud? ¿Es importante este aspecto en el trabajo?
- ¿Qué ocurre en tu sector al respecto? ¿es más o menos frecuente que en otros?
- ¿Cuál es la visión de la empresa respecto de cómo mejorar la calidad de apoyo social? ¿Qué hace o no hace al respecto la empresa? ¿y qué hace el Sindicato?