

Ergonomía y pandemia

Virginia Baliño – José Luis Melo

Quilmes Oeste 2020

ERGONOMIA Y PANDEMIA

1- Introducción

En ergonomía se trabaja, investiga y estudia en “condiciones normales”, la aparición de una epidemia no se considera como condición normal y menos el advenimiento de una pandemia mundial, este es el caso donde la humanidad no está preparada a sobrellevar, este es el caso donde los epidemiólogos encerrados en su ciencia hablan, explican, y toman decisiones en función de sobrellevar la “peste” con un mínimo de afectados, sin contemplar las consecuencias sobre las otras variables “como calidad de vida, sensación de libertad, necesidades de alimentos y equilibrio económico

La ergonomía al contrario de la epidemiología (que busca solo mantener la integridad del hombre frente a la enfermedad), toma todo el entorno que afecta al individuo, el hombre, quien es el eje de todo y se analiza el total de lo que imparta sobre él, nadie puede negar la importancia de la integridad física del ser humano, pero también es importante el estado de su psiquis, sus condiciones socio económica, sus necesidades fisiológicas, como también la necesidad de alimentación, de que vale no ser afectado por la epidemia, el virus, si por aislarlo para su seguridad no puede trabajar y lograr su sustento, para sí mismo, para su familia, ni siquiera realizarse uno mismo.

Qué pasa si por mantener al hombre vivo no se le proyecta el futuro, si se quiebran sus garantías civiles y derechos humanos, como a la libertad, independencia y el sustento propio y el de sus seres queridos.

Cuando se habla exageradamente de riesgo grave de la salud y de la necesidad de cuidados extremos; esto es lo mismo que impartir terror y se presiona al individuo con las premisas “si no lo haces morís, o haces morir a otro por, ser portador asintomático, o sintomático.

La presión que se ejerce es similar a lo que se genera en el burnout, el Mobbing o en el estrés postraumático, es entonces donde debemos estudiar en general y en particular a los individuos más expuestos de la sociedad a la enfermedad (servicios médicos y sociales) y a los más expuestos a las presiones (estrés) psíquico que son los integrantes de la sociedad en su totalidad

En el caso particular de los médicos y otros profesionales del servicio de medicina que muchos trabajan en nosocomios de penosa situación edilicia, situación que constituyen una influencia negativa, a estas actividades se las asocia al burnout, que es nuestro caso se cumple y agudiza, son a veces los que tienen que decidir por la saturación de las salas quien debe tratarse y

quien vuelve a su casa (en manos de Dios), los empleados bancarios que no pueden entregar el dinero de ahorros por disposiciones arbitrarias, negar créditos a quien los necesita para pagar sueldos, o para hacerse él, o algún familiar, un tratamiento médico, etc. Cabe agregar que por razones políticas muchos enfermos no se tratan para dejar camas disponibles para “la pandemia”, algunos casos son enfermedades que no se tienen en cuenta o restan importancia y son peligrosas como el dengue, la fiebre amarilla, etc., una apendicitis, un problema cardíaco, etc.

No se programan operaciones por las medidas adoptadas, sin importar si son programadas o no, incluyendo a veces urgencias

El estrés post traumático, el Mobbing, el síndrome de burnout, hace poco que se estudian, se los asocia sobre todo a este último a las personas que prestan servicios humanos, como en médicos, enfermeros docentes, bomberos, trabajadores sociales, personal de rescate, policías, etc., pero nuestra intención es demostrar que dada las circunstancias también se da en la población en general (toda la sociedad en pandemia)

Lo queremos decir es que no solo ahora hay que contemplar los empleados de cuello blanco” sino hay que se mira todo el entorno humano, “como mencionó Francisco Alonso Fernandez de la Universidad Complutense de Madrid.

El Síndrome de Burnout tiene la característica de un desarrollo progresivo, donde el individuo comienza a sentir angustia que le va limando sus fuerzas, siente que se encuentra superado por la situación, y busca encontrar el problema, agotando sus fuerzas, por lo que busca escapar, recurre al cinismo, como forma distorsionada de humor (se lo observa en la cantidad de memes, muchas veces perversos), pasando luego a alterar su conducta personal.

Entonces podemos decir que se instaló el síndrome de la siguiente forma (considerando una persona media que está obligada a estar encerrada en su domicilio):

- En lo Cognitivo:

Pierde la capacidad para concentrarse (incluyendo el teletrabajo), incremento de la suspicacia, la sospecha (manifiesta en la falta de credibilidad, se siente víctima, ve amenazadas sus propias necesidades

- Como Psico somático:

Aparecen trastornos digestivos (gastrointestinales) contracturas (tensión muscular), dificultades para dormir, taquicardia, trastornos dermatológicos (alergias), dolores crónicos, cefaleas, migrañas.

- En cuanto a lo Psicológico:

Se manifiesta en un sobre aislamiento del entorno familiar (aparecen conflictos de pareja), tedio (aburrimiento), irritabilidad, toma de riesgos innecesarios, inseguridad, (tendencia a accidentes por descuido o falta de atención).

Es difícil aplicar, lo que generalmente se trata y considera que es exclusivamente laboral, en nuestro caso es una aplicación a una sociedad en conflicto (cuarentena por pandemia), donde tenemos la aparición de factores de agotamiento unidos a trastornos de adaptación a la situación donde están como variables factores de personalidad y medio ambiente (entorno físico y social).

Existen otros elementos estresores como la inseguridad de perder el empleo, la preocupación por lo económico (si no puede trabajar, no tiene entradas y consume sus ahorros), como el sistema gubernamental se altera por las circunstancias extraordinarias y excepcionales, siente inseguridad jurídica, esto se agrava en las personas perfeccionistas, con alto grado de autoexigencia, o gran compromiso en su propio trabajo.

1.1. ¿Cómo se encara, como se analiza?

Hay varias formas de encararlo en el contexto psicosocial asociado a una pandemia, el primero es el trastorno depresivo y el segundo es el postraumático (ambos tienen sintomatologías similares)

Pero en el caso que nos atañe el problema es el corto plazo que se generan, la depresión que crea el encierro, asociada a una falta de actividad y una incertidumbre de no saber cuándo y cómo termina, esto afecta todas las esferas de la vida del individuo y la transforma en vulnerable.

El estrés post traumático, que surge levantadas las restricciones se caracteriza por la imposibilidad de elaborar el hecho traumático vivido (de gran intensidad emocional)

Por ello es importante no tomar medidas impulsivas, violentas, al declarar los aislamientos debe prepararse a la sociedad, instruirla y dar un trato igualitario a todos los individuos en todos los niveles, desde lo ciudadano-laboral hasta lo estatal, se debe permitir elaborar los hechos y demostrar permanentemente que no hay sectores de privilegio.

1.2. ¿Qué pasa con la edad?

En nuestro país ya se sufrió crisis que si bien nada tiene que ver con la pandemia si tienen similitud por el impacto en la población. Estos antecedentes que nunca se estudiaron con la profundidad que merecieron fueron los procesos de privatización producidos luego de 1990, donde empresas como Aéreas, petroleras, ferroviarias, de gas, correo, telefonía, etc.

También habría que agregar los grandes cambios en la industria automotriz, los fabricantes de aviones, astilleros y la industria ferroviaria, donde se reconvirtieron o desaparecieron

Quienes trabajaban o mejor dicho continuaban trabajando se encontraban fuerte presión psicológica (retiros voluntarios, lucha por sobrevivir obligados a retirarse por edad avanzada), nadie sabía quién permanecería en la organización luego que adviniera el nuevo dueño, la tensión por la propia situación fue terrible.

El resultado fue nefasto, se rompieron las reglas, la moral y la ética, las relaciones interpersonales en consecuencia entre colegas se deterioró hasta lo más bajo (todos eran competidores para un mismo puesto). Como consecuencia surgió un incremento desmesurado de consultas médicas (úlceras, jaquecas, infartos enfermedades gástricas, etc.), consultas psíquicas o psicológicas, por depresión intentos de suicidios (muchos lo concretaron, no soportaron la situación), se incrementó el alcoholismo, drogadicción, tabaquismo, accidentes, etc.

2. CANSANCIO O AGOTAMIENTO EMOCIONAL

Comenzaremos a analizar la aparición del desgaste, cansancio, agotamiento del individuo, donde se debe abordar los afectos, la posibilidad de pensamiento (acción cognitiva) y la propia voluntad., hay que ver la evolución de los afectos y su condicionamiento vital

El agotamiento emocional lo lleva a estresarse cosa que se aprecia en su merma energética (pérdida de empuje e iniciativas).

2.1. EVOLUCIÓN DE LOS AFECTOS Y VOLUNTAD

La afectividad es el desencadenar los sentimientos de gozo, es una necesidad concreta, los grados de intensidad varia como varían las emociones.

El origen de las emociones radica en una doble circunstancia, predisposiciones personales y el surgimiento de estímulos. En nuestro caso nos encontramos ante el hecho negativo de no surgir estímulos por el encierro y el quiebre de la predisposición por agotamiento por falta de actividad física y cognitiva.

Se eliminan las emociones por falta de predisposición y la falta de estímulos, surge la ansiedad por inquietud y temor, originado como reacción a un peligro

inminente, determinante y fatal. La ansiedad es un estado emocional asociado al miedo ante la situación transformándose en un inquietud, zozobra y agitación. El individuo se ve presionado por el entorno que amenaza sus recursos y pone en riesgo el bienestar logrado.

Se da que al desear afrontar la situación no lo puede lograr, lo que hace es intensificar su ansiedad, por lo que compromete y degrada la continuidad de su plan de vida, esto retroalimenta su ansiedad, viéndose desbordado y su bienestar reducido o peor truncado, lo que limita su expectativa de vida.

Yendo a lo cognitivo, el individuo inmerso en un contexto dado ve que ya no está, ha cambiado y los estímulos ya no son lo mismo

La distracción que toma en el nuevo contexto se va perdiendo y torna débil lo que termina es producir una fatiga, los informativos saturan, la televisión se torna repetitiva inclusive la música

La percepción que está asociada a la motivación, (entendiendo que el individuo estructura lo que percibe) siente que se lo rectifica, censura y desarmoniza sus necesidades internas.

2.2. EFECTO DE AGOTAMIENTO DE LA EMOCIONES Y ESTRÉS

Todos los individuos generan a lo largo de su vida un nivel de aspiraciones armadas según normas auto impuestas, del poder cumplir o no dichas normas depende el éxito o fracaso personal

El éxito eleva el nivel de las aspiraciones nivel que dependerá de la personalidad de la persona y de las influencias de las condiciones socioculturales

Debemos considerar que la persona en nuestro caso está en situación de conflicto dentro de un problema de falta de adaptación siendo el estrés el final.

En este contexto se pueden producir:

- Reacción de alarma: el organismo se altera fisiológicamente.
- Estado de resistencia: al someter al individuo socialmente su organismo busca el equilibrio hasta que lo pierde pasando a la siguiente fase
- Agotamiento: se produce el deterioro de la persona, perdiendo capacidades fisiológicas y con ello se generaliza el agotamiento

El aspecto económico cobra relevancia ya que es el medio para su fin, no es la importancia de acumular capital, sino el de tener para su sustento y para su seguridad futura

Cuando una persona que tiene pertenencia a una organización no puede alcanzar sus metas o las ve peligrar (en nuestro caso por la pandemia que le impone un aislamiento y desconexión), se le produce un desgaste emocional dando lugar a situaciones generadoras de estrés

La personalidad de cada persona tiene un importante papel en la determinación del nivel de tensión de los distintos factores.

3. REALIZACIÓN PERSONAL.

El trabajo está presente en toda la existencia del hombre, este ha adquirido distintos significados según el estado del presente, tanto social como económico, en la historia las culturas de la antigüedad lo consideraban como una maldición, que solo los esclavos lo podían realizar, pero con el advenimiento de la industrialización pasó a ser bueno, digno y con el sistema capitalista se otorgó el derecho universal a tenerlo

La Constitución de Argentina menciona el derecho a trabajar y en condiciones dignas y equitativas de labor (Art. 14 y Art. 14 bis)

Según Maldonado – Morales – Salema, *El hombre desarrolla en el trabajo la dimensión social e individual de su persona, haciendo por el otro lo que hacer por sí mismo y enriquece su espiritualidad*

Es un hecho que el trabajo ocupa un importante lugar en la vida de una persona donde pone todos sus ideales y expectativas, lo que ocurra generara consecuencias en menor o mayor escala.

La remuneración como parte del trabajo (para unos como premio al trabajo), es el incentivo para realizar la labor, pero pese a recibir una cantidad de dinero el cual satisfaga todas sus necesidades básicas, no alcanza para que el individuo se sienta totalmente gratificado por lo que hizo.

La concepción de la satisfacción en lo personal es múltiple muy variada, el tema es complejo tratándose de la realización de un individuo. Esta no se lleva a cabo si no existe el sentimiento del deber cumplido y la sensación de realizarlo todo con libertad sin imposiciones ni restricciones (no sentir vulnerados o distorsionados sus derechos o pensamientos)

Dentro de las necesidades vitales (fisiológicas), está la seguridad, estimación social, propias para su crecimiento y autorrealización. Como individuo en su integridad (biológica, psicosocial, cultural y espiritual (podemos según la estructura de la persona agregar lo religioso), se siente realizado cuando sus objetivos llenen sus metas.

Lo antedicho es completar la escala de Maslow (llegar al nivel superior, pero el mismo Maslow plantea que las necesidades insatisfechas son más motivantes que las realizadas).

3.1. EFECTOS PSICOLÓGICOS

Los sentimientos de baja realización conllevan un elevado agotamiento emocional y despersonalización, según algunos autores la primera lleva a la segunda es decir la despersonalización es consecuencia del agotamiento emocional

La persona se siente muy mal tiene la sensación de fracaso, frustración.

Si nos remitimos a REFA, esta divide a la actividad mental (cognitiva) en cuatro tipos diferentes y los define de la siguiente manera:

1- Actividad mental en sentido estricto

Se debe considerar así a aquellas realizaciones en las que son necesarios el registro mental de relaciones, la comparación y evaluación de hechos, en donde la deducción de conclusiones y juicios son necesarios. Esta característica tiene una importancia especial cuando los resultados deben ser transferidos a otros problemas y/o tareas con un sentido semejante.

2- Actividad con diferentes procesamientos de la información

En general, son acciones difíciles de diferenciar de la actividad mental en sentido estricto. Son características de ellas, los objetos cambiantes de atención, como también, en ciertos casos, un medio ambiente muy excitante. Rohmert (1979) las ejemplifica con actividades de control y mando.

3- Actividades monótonas

Se consideran actividades monótonas o uniformes a aquellas en las cuales las mismas fases de proceso se repiten en forma periódica o el trabajo se realiza con escasa sollicitación corporal y en un medio ambiente poco estimulante.

Este tipo de actividades también se refiere a tareas con fases de proceso que se repitan periódicamente, a diario, semanal o mensual donde durante esos períodos se hace una rutina que vuelve al finalizar el período. También se refiere a que actividades en que el ciclo de trabajo es breve, por lo que se hace muy repetitivo, poco estimulante y aburrida.

4- Falta de participación activa

En una actividad sin movimientos reconocidos, sin posibilidades de participación activa en el puesto de trabajo, es necesaria una constante disposición laboral o acción a pesar de que por el proceso de trabajo sólo en casos excepcionales o de trastornos es necesaria y posible una intervención del hombre en el proceso productivo. Una actividad por cargas semejantes tiene lugar cuando la disposición para intervenir debe mantenerse en forma permanente durante un tiempo prolongado y cuando la persona está bastante aislada de su ambiente humano (por ejemplo, vigilancia en tableros de mando, control de procesos de fabricación automática), etc. El tema se aplica a la persona adulta en cuarentena en su casa sin poder salir.

Si observamos el punto 4 y lo asociamos a la situación de las personas en cuarentena la actividad mental que tiene que desarrollar se clasifica como falta de participación activa, correspondiente a la peor situación en la que puede estar mentalmente un individuo

3.2. QUE ES EN CONCRETO EL SÍNDROME DE BORNOUT

Se tiene que el síndrome de "Bornout" se define como el deterioro o agotamiento producido por la demanda excesiva de recursos físicos y emocionales que lleva consigo la realización de una determinada actividad, (en nuestro idioma tiene implícito el significado de "quemarse").

Es un agotamiento emocional, que lleva a la despersonalización y reducción de la capacidad del individuo, se presenta en las personas que, por su profesión u oficio, se ocupan de la gente. Por ello, siempre se refiere a los oficios que tienen por misión ayudar a los demás (es "el precio de ayudar a los demás"): médicos, enfermeras, profesores, policías, asistentes sociales, funcionarios de prisiones, etc. Los síntomas de estrés crónico más frecuentes son cefalea tensional (dolor de cabeza predominantemente en cuello o en forma de banda tipo sobrero), agotamiento, fatigabilidad, insomnio y trastornos gastrointestinales, síntomas que habitualmente no tienen una causa orgánica explicable, que frecuentemente se asocian a quejas físicas y dolores, y que a menudo son cuestionados como signos de algo malo.

Dentro del grupo de síntomas psicológicos de estrés que conforman este síndrome (absentismo laboral, abuso de drogas, aumento de conducta violenta, comportamientos de alto riesgo, distanciamiento afectivo, irritabilidad, celos, incapacidad para concentrarse, baja autoestima, deseos de abandonar el trabajo, ideación suicida, negación de las emociones, atención selectiva sobre

los clientes, ironía, racionalización, desplazamiento de afectos), puede extrapolarse con:

a) "Síndrome del odio a los cuidados", caracterizado por falta de entusiasmo por los cuidados; dificultad para levantarse e iniciar los cuidados; depresión, tensión, irritabilidad, frustración; cinismo y negativismo asociado a falta de "sintonía" con el medio, reducción de las horas de trabajo efectivo, relajación de las obligaciones y el tópico característico "¿por qué molestarme si esto no tiene cura?".

b) "Síndrome del debo hacerlo todo", caracterizado por un excesivo compromiso y dedicación, aumento de las horas diarias de trabajo, aunque con menor productividad, disminución de la sensibilidad a las necesidades emocionales del paciente y de otros, adelanto de trabajo que puede ser aplazado para otro momento y tópicos característicos como "sólo yo lo hago bien", "sólo yo trabajo".

Su característica de signos de aviso es:

Cambios de comportamiento habitual, de actitud hacia los demás que pueden ser tomados, como "*difíciles, pesados, problemáticos, etc.*". También puede ser un cambio de actitud hacia otros (sus pares); rechazo a comenzar con nuevos cuidados; comienza a tener un excesivo mecanismo de defensa; disminución de la autoestima; toma una forma rígida de conducta; aparición de cambios físicos (fatiga emocional y física, aumento de la tensión arterial, migrañas, tensión muscular, pérdida de interés); dentro de los cambios emocionales surgen la depresión, cansancio, tristeza, insatisfacción, sensación de estar "vaciado", pérdida de interés en comenzar un nuevo día, impresión de incapacidad; trastornos del sueño, apetito etc.

Ahora si salimos del ámbito médico y nos introducimos en una sociedad que se la coloca en cuarentena, por la aparición de una pandemia, los obligamos a no trabajar, no salir de su casa y si lo hace debe solicitar permiso, más halla que deba usar barbijo, pantalla de protección facial o gafas, la persona se siente mal (no contenido, fuera de su rutina, no puede ir a trabajar perdiendo la fuente de sustento, se le controla el retiro de dinero e impide ir al banco, los hijos no pueden ir a estudiar, recibe permanentemente presión de los medios a través de un martilleo de recomendaciones y malas noticias, ve en peligro su trabajo o empresa, no sabe cuándo termina, etc.

Vemos que aparecen también síntomas psicológicos de estrés que conforman el síndrome (no va a trabajar, puede comenzar a consumir drogas, alcohol se torna irrisible (aumenta la violencia de género), distanciamiento afectivo, irritabilidad, celos, incapacidad para concentrarse, baja autoestima, pérdida de apetito sexual, ideas depresivas, negación de las emociones, deja de tener atención a la familia, se torna irónico y surge:

a) "Síndrome del odio a los cuidados", caracterizado por falta de entusiasmo por los cuidados; dificultad para levantarse desaparece la rutina de acostarse-levantarse en forma precisa deja los cuidados, se torna desprolija hasta llegar a ser "sucio"; depresión, irritable, se siente muy frustración; se torna cínico y negativismo, se disocia del núcleo familiar, no ve el futuro como algo bueno sino como algo negativo (negro).

b) "Síndrome del no hago nada", caracterizado por un excesivo desinterés y falta de dedicación al grupo de entorno, trata de no hacer nada (no coopera con el grupo de encierro), pierde sensibilidad a las necesidades emocionales del resto.

Vemos la similitud y en resumen es lo que le suceda a las personas con una excesiva cuarentena

BIBLIOGRAFIA

Fundación REFA de Argentina: REFA, "Modulo 1", Tema 3, 1988.

Fundación REFA de Argentina: REFA, "Modulo 1", Tema 4 (Ergonomía), 1988.

Maria C. Maldonado Tejeda, Laura Morales y Natalia Salene -Síndrome de Bornout Tesis de la Licenciatura de Psicología Universidad Católica de cuyo San Juan 2002.