

Trabajos que deprimen, deprimidos que trabajan

Borja Vilaseca

Hay trabajos que no son demasiado agradecidos. Hay otros que roban demasiado tiempo vital. E incluso hay empleos que permiten la realización personal, pero que están empañados por la actitud tiránica de jefes con los que es difícil tratar. Sin embargo, el hecho de que entre el 15% y el 30% de los empleados españoles se sienta deprimido no se puede achacar solamente a estos motivos externos, que están en permanente cambio. Los expertos en psicología laboral señalan que este "profundo sentimiento de tristeza y de que la vida no tiene sentido" aparece cuando la persona se "encierra en sí misma" y "no es capaz de aceptar la realidad tal como es".

A finales del siglo XIX, el escritor ruso Máximo Gorki afirmó que "cuando el trabajo es un placer la vida es bella, pero cuando nos es impuesto, la existencia se convierte en una esclavitud". A pesar de su radicalidad, este aforismo sigue siendo válido para muchos trabajadores españoles, que no encuentran satisfacción en lo que hacen, pero que no les queda más remedio que hacerlo para poder sobrevivir.

Sin embargo, dado que el trabajo forma parte de la experiencia humana, los expertos en psicología laboral sostienen que "lo inteligente es aceptar con una sonrisa lo que acontezca, al menos como remedio para no sentirse eternamente frustrado". Y no sólo eso. Estos especialistas añaden que "quien se queja constantemente de una situación difícil de cambiar, termina inevitablemente padeciendo las consecuencias de la depresión".

Además del alto coste personal, este síndrome -caracterizado por una profunda tristeza, apatía y ansiedad crónica- supone un desembolso anual de 750 millones de euros en bajas laborales, sin contar el impacto que tiene sobre la productividad de las empresas españolas, según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Según varias descripciones médicas, hay dos tipos de depresión: "la endógena, que encuentra sus causas en la genética y que provoca cansancio y decaimiento crónico; y la exógena, derivada de la forma negativa en la que una persona percibe subjetivamente la realidad, por muy horrible que ésta sea". Los trabajadores aquejados por ésta última suelen creerse víctimas de sus condiciones laborales, pero esto sólo es cierto en algunos casos.

Sentimiento de inutilidad

"La forma en la que están organizadas algunas empresas, en la que destaca la rigidez laboral y la jerarquía vertical, contribuyen a agravar la desidia y el sentimiento de inutilidad de los empleados susceptibles de caer en depresión", afirma el psicólogo clínico Alejandro Busto, formador y director de I+D del Instituto de Formación Avanzada (INFOVA).

"Está más que comprobado que el estilo de liderazgo coercitivo, basado en un autoritarismo que no tolera el error, que no fomenta el desarrollo personal y profesional y que ejerce mucha presión, sin respetar ni escuchar a los colaboradores, es en parte responsable de este síndrome psicológico", sostiene Busto, que dirige cursos para prevenirlo.

"La pérdida del control del tiempo de trabajo", por otra parte, "hace sentir impotentes a muchas personas, que además se sienten aisladas en ambientes laborales extremadamente competitivos, en los que apenas se relacionan y acaban por sufrir en silencio este síndrome", sostiene Ángel Cárcoba, del departamento de Salud Laboral de CC OO.

Pero más allá de las precarias condiciones laborales de muchos trabajadores no cualificados y de otros cuyas empresas les motivan a dedicar gran parte de sus días a sus ocupaciones profesionales, "la depresión aparece como consecuencia de la no aceptación continuada de la realidad laboral que cada persona ha escogido o que le ha tocado vivir", afirma el doctor Enrique González, psiquiatra consultor del hospital Gregorio Marañón, en Madrid, con más de 30 años de experiencia en este campo.

Este tipo de personas no suelen ser víctimas de las condiciones externas de su trabajo, sino de sí mismas, apunta González. "En vez de centrar sus esfuerzos en querer cambiar lo que no depende de ellos, tienen que comprender que lo único que pueden modificar es su actitud interna", añade. A su juicio, la salud mental es un "triunfo" que se consigue cuando se comienza a ver lo "bueno y positivo" que ofrece cada puesto de trabajo, por muy difícil que esto parezca.

"Quienes lo tienen más complicado son las personas en paro, cuya incertidumbre les introduce en un círculo vicioso muy negativo", concluye González, "en el que la culpa y la sensación de fracaso alimentan su tristeza, de la que a veces no logran escapar".

Disponível em: <<http://www.elpais.com>>. Acesso em 18/4/2007.