

EL BIENESTAR LABORAL, FACTOR A TENER EN CUENTA POR DIRECTIVOS DE LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE VILLA CLARA

Autor principal: MSc. Senia María González Alcántara

Temáticas: Salud del trabajador; Psicología, bienestar y calidad de vida.

Otros Autores: Dra.C Lucía del Carmen Alba Pérez; Dra. C. Benita Mavel Beltrán González; Lic. Yorexis Abrahantes Gallego; Lic. Suleika Villavicencio Gallego.

Centro de Trabajo: Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara.

Correo electrónico: seniamaria@infomed.sld.cu

Teléfonos: 42221913 (casa) 42271367 (trabajo)

Resumen

Introducción: La salud: proceso integral social, físico y mental que se da a lo largo de la vida; la forma en que se da el proceso depende en parte de la persona y de las condiciones y oportunidades concretas que encuentre en el medio sociocultural de existencia que facilitan o dificultan esta condición. El resultado se traduce en bienestar psicológico y calidad de vida o en enfermedades físicas y psíquicas. Se identifica presencia elevada de certificados médicos de los docentes en la institución. **Objetivos:** Explorar el bienestar de los trabajadores de la Dirección de Formación General de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. **Métodos:** Se realizó estudio exploratorio con enfoque cuantitativo en la Dirección de Formación General de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara de septiembre a diciembre de 2019, con muestreo aleatorio estratificado proporcional. Se elaboró y aplicó una encuesta evaluando el bienestar de los trabajadores de la muestra midiendo las variables sexo, edad, escolaridad, enfermedades que padecen, hábitos tóxicos, estados emocionales (ansiedad, depresión, salto epigástrico, dolor de cabeza, dificultades para dormir, dificultades para concentrarse, cambios bruscos del carácter, sudoración), agentes estresantes del trabajo y estilo de afrontamiento al estrés. **Resultados:** Elevada presencia de ansiedad, depresión y cambios bruscos de carácter. Muchos de estos estados emocionales se relacionan con problemas familiares y con pocas o inadecuadas condiciones de trabajo. **Conclusiones:** Existe afectación en el bienestar de los trabajadores del área, centradas fundamentalmente en la forma de organización del trabajo y las condiciones de trabajo. **Palabras Clave:** Bienestar, salud laboral.

Introducción: Desde el punto de vista objetivo el bienestar humano colinda con categorías de corte sociológico, como son las condiciones de vida, el modo de vida, el desarrollo económico y el nivel de vida, las cuales constituyen la dimensión objetiva de la calidad de vida. Por otra parte, el bienestar, desde el punto de vista subjetivo, incluye la vivencia subjetiva, individual, no sólo de “estar” bien (que sería lo objetivo), sino de “sentirse” bien. ¹ Por otra parte, desde que en 1987, la Organización Mundial de la Salud, definió la salud, no como la ausencia de enfermedad, sino como el óptimo estado de bienestar físico, psicológico y social (OMS,1987), el estudio del Bienestar Psicológico como categoría esencial dentro de las ciencias de la salud, ha reclamado una especial atención. El estudio del bienestar psicológico como fuente de salud y los programas encaminados a promoverlo han cobrado relevancia. ^{2,3}

En tal sentido la Psicología de la Salud puede contribuir en gran medida al estudio del bienestar psicológico, en cuanto a su definición conceptual, la elaboración de metódicas para su evaluación, la identificación de sus determinantes, el análisis de sus consecuencias y el establecimiento de bases de trabajo intervencionista que permitan la promoción del mismo y, por consiguiente, de la salud. ⁴

Se identifica entonces el **bienestar psicológico** según García-Viniegras como la vivencia subjetiva relativamente estable que se produce en relación con un juicio de satisfacción con la vida (balance entre expectativas y logros) en las áreas de mayor significación para cada individuo en particular y que posee un carácter positivo, de disfrute personal, donde predominan los estados emocionales positivos. Las expectativas trazadas, los logros obtenidos y el balance entre ambos están mediados por la personalidad y por las condiciones socio- histórico y culturales en que se desenvuelve el individuo.¹

Así es que en el presente trabajo se pretende iniciar un proceso que responda a toda esta estructura legal que existe y que debe ser aplicada en cada centro de trabajo. A partir de intercambios informales con los especialistas del área dentro de la Universidad de Ciencias Médicas, y de las experiencias aportadas por los trabajadores del centro se ha podido identificar la existencia de poco conocimiento sobre el tema, además de insatisfacciones planteadas en varios espacios de discusión. Es por ello que se hace necesario iniciar una primera etapa de acercamiento al estudio del bienestar de los trabajadores así como sus deficiencias planteándose como **problema científico:** ¿Cuál es el bienestar de los trabajadores de la Dirección de Formación General de la Universidad de Ciencias Médicas

de Villa Clara? y como **objetivo general**: Explorar el bienestar de los trabajadores de la Dirección de Formación General de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara.

Resulta importante la presente investigación teniendo en cuenta que una vez que se conozca el bienestar de los trabajadores se pueden realizar propuestas de intervención, estrategias, etc. que contribuyan a la elevación de la calidad de vida de los trabajadores y su familia, a la estabilidad laboral, mejorar el desempeño y la eficiencia del trabajo, que tanto se menciona en nuestros tiempos. A su vez proporciona información y herramientas de trabajo a los responsables de la higiene y seguridad en el trabajo del centro.

Metodología: Se realizó un estudio exploratorio con un enfoque cuantitativo en la Dirección de Formación General de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara en el período comprendido de septiembre a diciembre de 2019. Donde la **población** la constituyen todos los trabajadores de la Dirección de Formación General de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, que está compuesta por varios departamentos docentes con 97 trabajadores. Para la selección de la **muestra** se empleó el muestreo probabilístico quedando un tamaño muestral de 54 sujetos.

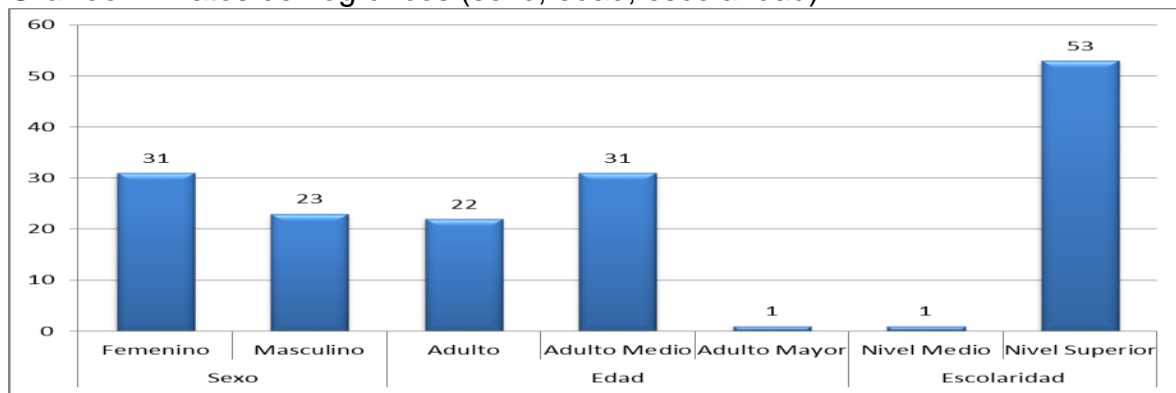
Métodos e Instrumentos para la recogida de información: *Encuesta a los trabajadores:* con el objetivo de realizar la exploración del estado de bienestar de los trabajadores de la Dirección de Formación General de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara.

Variables: Sexo, Edad, Escolaridad, Importancia del estudio de la salud de los trabajadores, Enfermedad, Hábitos Tóxicos, Estados emocionales, Frecuencia de aparición de los estados emocionales, Influencia de los estados emocionales en las actividades habituales, Frecuencia de aparición de la influencia de los estados en las actividades habituales, Influencia de agentes estresantes en el trabajo, Estilo de afrontamiento para aliviar el estado de tensión o estrés, Frecuencia de aparición de los estilos de afrontamiento para aliviar el estado de tensión o estrés.

La interpretación de los resultados se realiza a través del análisis tanto cuantitativo, como cualitativo de los datos. De esta forma, se contempla la frecuencia de las respuestas, junto a una valoración cualitativa de la información obtenida en todos los aspectos.

Resultados: A partir de los análisis realizados en el procesador estadístico SPSS de los datos obtenidos en la encuesta se presentan los resultados por las variables estudiadas.

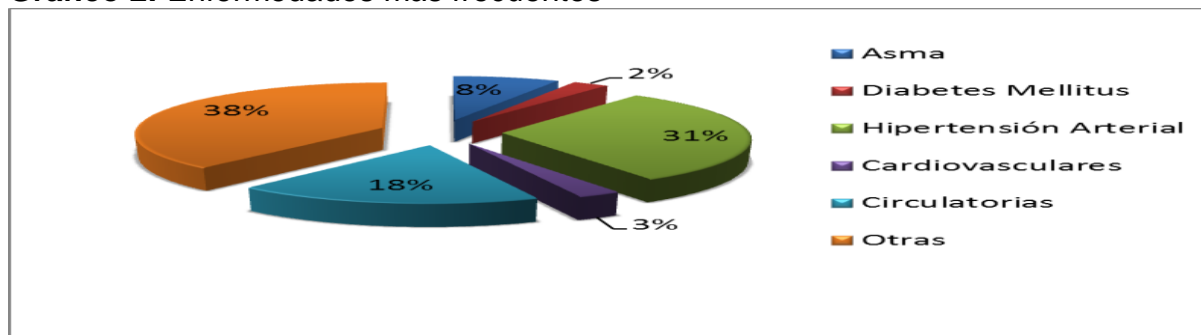
Gráfico 1: Datos demográficos (sexo, edad, escolaridad)



Fuente: Encuesta.

Sobre la **importancia que le confieren los trabajadores** a la necesidad de estudiar el bienestar de los mismos se encontró que el 93,6% de los mismos consideró que sí era importante el estudio de la salud de los trabajadores planteando como principales ventajas la posibilidad de mejorar el bienestar, el estado físico, mental, calidad de vida, las relaciones con los jefes y con los demás trabajadores. Otra de las ideas expresadas por los encuestados redunda en que con el estudio del bienestar de los trabajadores es posible obtener una idea de sus necesidades, cómo se sienten, tipos de ayuda que requieren ya sea especializada o no. Permite a su vez determinar las regularidades que afectan la salud y poder brindarle el tratamiento adecuado a cada cual y encaminar acciones para prevenirla, además conocer las características de los trabajadores, asumir modos de actuación y estilos de afrontamiento adecuados. Se identificaron planteamientos que van dirigidos a lograr una mejor unidad en los colectivos, evitar accidentes de trabajo y por tanto un mejor rendimiento y desempeño del trabajo independientemente del puesto ocupado.

Gráfico 2: Enfermedades más frecuentes

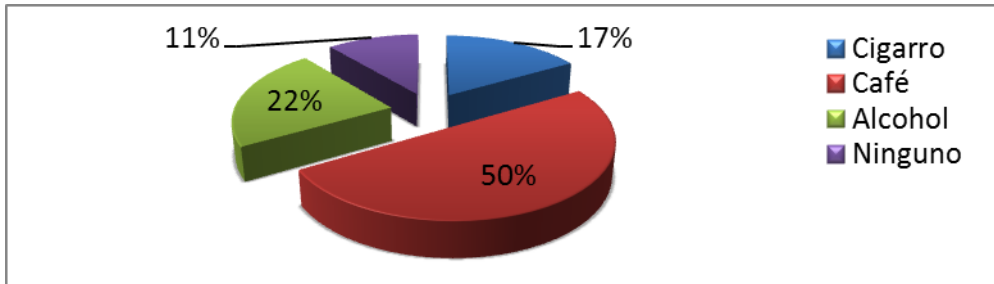


Fuente: Encuesta

Se destacan como valores más elevados los relacionados con la hipertensión arterial, donde más de un tercio de los sujetos estudiados la padece, y las circulatorias, padecida por un 18% de los encuestados. Atendiendo a la edad que más representada se ve, la de adulto medio, pudiera relacionarse con que estas enfermedades son frecuentes en esta etapa de la

vida. En relación a la categoría “otras”, muchas de las enfermedades que fueron referidas tienen que ver con las osteoarticulares, hipotiroidismo y enfermedades de la piel. Otra de las variables que fueron centro de atención se denomina hábitos tóxicos, en las que se evaluó fundamentalmente el consumo de cigarro, café y alcohol, así como su frecuencia. Esto se muestra en el gráfico siguiente.

Gráfico 3: Hábitos Tóxicos

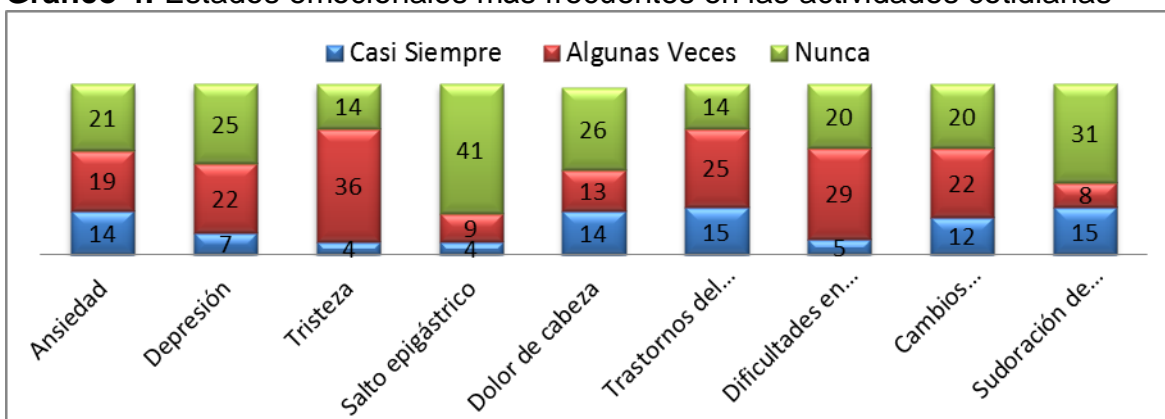


Fuente: Encuesta

En relación a la frecuencia con que se presentan los hábitos tóxicos es importante señalar que el consumo de café y alcohol son los que más prevalecen e incluso con una frecuencia de más de tres tazas diarias como promedio y una vez a la semana respectivamente. Otro aspecto que llama la atención se relaciona con que un número considerable de trabajadores no presenta ningún hábito tóxico (11%). Estos datos pueden ser un indicador de que para los trabajadores del área de la universidad estudiada, se considera “normal” el consumo de sustancias que se saben dañinas para la salud y se constituyen factores de riesgo para padecer enfermedades tales como la hipertensión, cardiovasculares, cáncer de pulmón, bucal, esófago, estómago, etc.

También fue de gran interés para el presente estudio explorar cuáles fueron aquellos **estados emocionales** que con más frecuencia se presentan en las actividades cotidianas de los sujetos de la muestra. En el gráfico que sigue se puede observar su comportamiento.

Gráfico 4: Estados emocionales más frecuentes en las actividades cotidianas

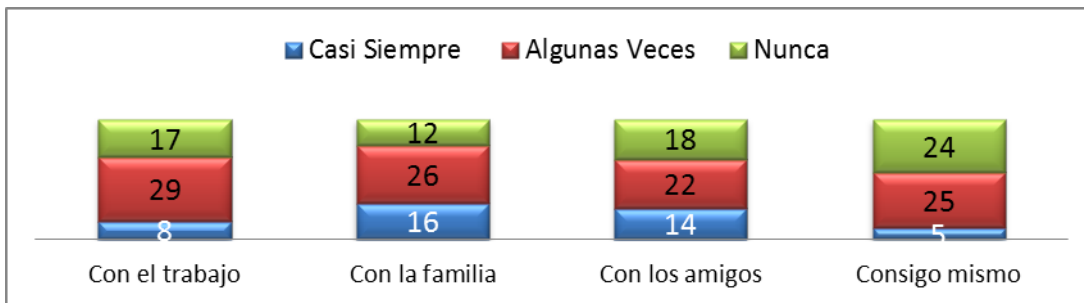


Fuente: Encuesta

Como se muestra en el gráfico, 33 de los 54 encuestados manifiestan tener ansiedad entre casi siempre y algunas veces lo que representa un 61% de la muestra. De igual manera sucede con la depresión donde 29, más del 50% de la muestra se siente deprimido entre algunas veces y siempre. Así también se destacan con mucha fuerza la tristeza, los trastornos del sueño y las dificultades para concentrarse con una representación del 74% y 61% respectivamente, que marcaron en las frecuencias algunas veces y casi siempre. Se puede enfatizar en el acápite “cambios bruscos de carácter” donde también el 61% de los sujetos de la muestra manifiesta verse afectado.

Dentro de la investigación fue necesario evaluar en qué medida, a partir del criterio de los encuestados, su **salud física o los estados emocionales han influido en sus actividades habituales**. En el siguiente gráfico se muestran los resultados obtenidos.

Gráfico 5: Influencia de la salud física y estados emocionales en actividades habituales.

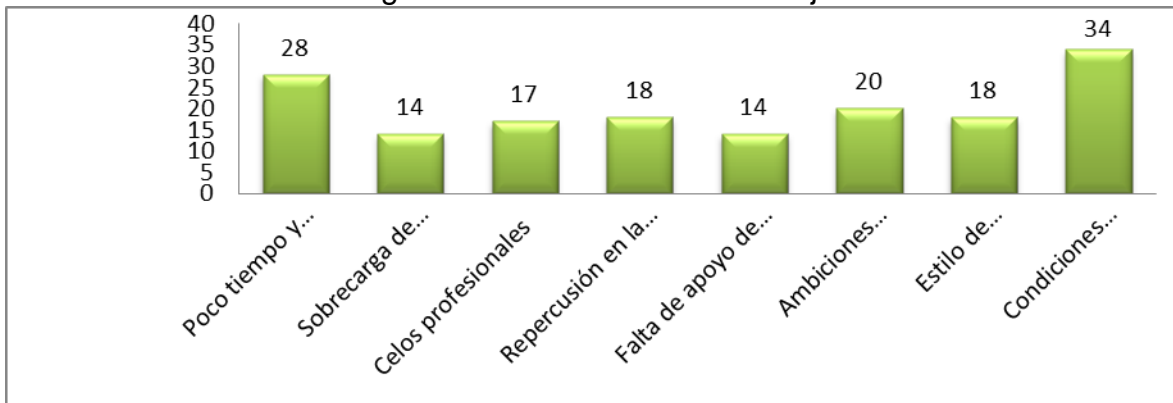


Fuente: Encuesta

En esta variable es representativo cómo el 77,8% de los encuestados refiere tener problemas con la familia entre algunas veces y casi siempre a partir de los problemas emocionales o físicos que presentan. Así también sucede con el trabajo y con los amigos. En todos los casos más del 55% se ve afectado por los estados emocionales negativos o problemas físicos en las esferas relacionadas con el trabajo, la familia, los amigos y consigo mismo.

Otra de las variables que resulta imprescindible para el presente estudio se relaciona con aquellos **factores o agentes estresantes que pueden estar influyendo en el trabajo** de los encuestados. La literatura describe como los más frecuentes: disponibilidad de tiempo y recursos, sobrecarga de trabajo, celos profesionales, repercusión en la familia, falta de apoyo de la pareja, ambiciones frustradas, estilo de dirección autoritario y condiciones inadecuadas de trabajo. El siguiente gráfico muestra el comportamiento de las mismas.

Gráfico 6: Influencia de agentes estresantes en el trabajo.



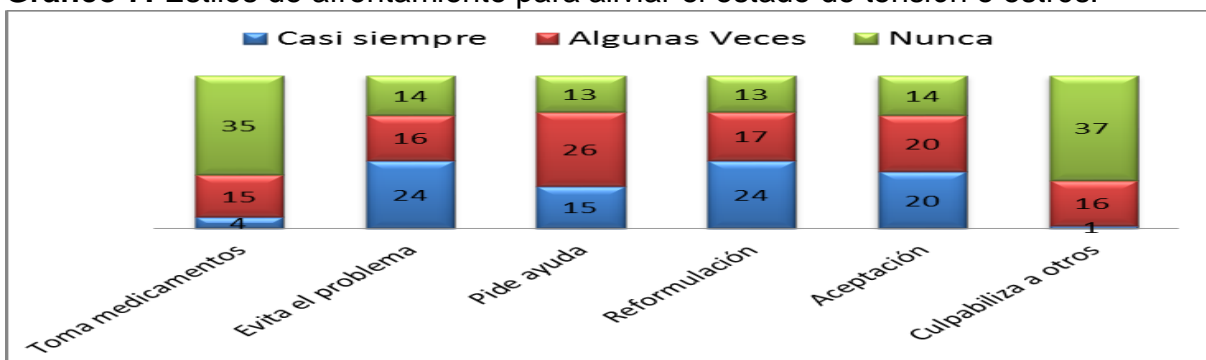
Fuente: Encuesta

Es de destacar lo representativo que resulta el hecho de que el 64% de los encuestados refieren que una causante de estrés en el trabajo son las condiciones inadecuadas de trabajo, seguido y en una estrecha relación del poco tiempo y recursos disponibles. Luego sucede en alguna medida igual con las ambiciones frustradas, referidas esencialmente a la posibilidad de desarrollarse profesionalmente. Así también aportan el estilo de dirección autoritario, la familia y los celos profesionales con una representación importante de la muestra.

En tal sentido la literatura y estudios revisados se identifican con los mostrados hasta el momento, en los que se le confiere más valor por parte de los trabajadores a las condiciones de trabajo.

Un aspecto importante para la investigación resulta conocer, a partir de las diferentes situaciones que se presentan en la vida cotidiana, el estilo de afrontamiento de los sujetos de la muestra para aliviar el estado de tensión o estrés. Se muestra en el gráfico siguiente.

Gráfico 7: Estilos de afrontamiento para aliviar el estado de tensión o estrés.



Fuente: Encuesta

Para aliviar su estado de estrés o de tensión, la minoría señala la toma medicamentos como opción, sin embargo la mayoría coinciden en que es mejor evitar el problema o reformularlo,

o sea, cambiar la forma de ver el problema con una representación del 76%. Este es un aspecto llamativo pues dice de los trabajadores que no ven la opción de transformar la realidad como una forma de solucionar los problemas. Es significativo cómo la opción de pedir ayuda constituye en el 76% una vía casi siempre o algunas veces. Así como que es mínima la representación de sujetos que culpabiliza a otros de sus problemas.

Ante la pregunta de cuáles son los aspectos que deben cambiar para tener un mejor bienestar señalan que deben mejorar las condiciones de trabajo, incluyendo el incremento salarial, más de apoyo y comprensión a la labor docente, incorporar la práctica de ejercicios a las actividades cotidianas como una garantía de un estilo de vida saludable, acompañada de una mejora las formas de distracción. También se incorporar la necesidad de mejorar la comunicación entre colegas y jefes, la estimulación, y que se tenga en cuenta la edad de los trabajadores.

Es necesario tener en cuenta que si el trabajador no goza de buena salud mental y física, traducida en bienestar, su desempeño no será el esperado y no podrá enfrentar la vida laboral y personal con más eficiencia y una adecuada relación con los demás.

Conclusiones: Se exploró el bienestar de los trabajadores de la dirección de formación general de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, dándonos a conocer mediante la encuesta aplicada que hay afectaciones en el bienestar de los trabajadores del área, centradas fundamentalmente en la forma de organización del trabajo y las condiciones de trabajo.

Recomendaciones: Se recomienda profundizar en el estudio de la problemática, que se incorporen más sujetos a la muestra. Además emplear los datos obtenidos para generar estrategias de intervención que minimicen los efectos negativos del trabajo y elevar el bienestar de los trabajadores de la Universidad de Ciencias Médicas.

Bibliografía

1. Viniegras, C. (2004) Construcción y validación de una técnica para Evaluar bienestar psicológico. Tesis para optar por el título de Doctora en Ciencias de la Salud. Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana.
2. Álvarez, R. (2001) Temas de Medicina General Integral. Cap 2. Editorial de Ciencias Médicas. La Habana, Cuba.
3. González, U (2002) El concepto de calidad de vida y la evolución de los paradigmas de las ciencias de la salud. Revista Cubana Salud Pública 28(2).
4. González, R. (2004). La psicología en el campo de la salud y la enfermedad. La Habana: Científico-Técnica.