

Hombre, Trabajo y Salud Mental Ocupacional

Dr. Pedro Naveillan F.

RESUMEN:

Se establece el marco de referencia en el que se encuentra inscrita la salud mental ocupacional precisando algunos aspectos centrales de lo que es el hombre, el trabajo humano y la salud. Luego se hace la síntesis de ellos en una concepción integral de lo que realmente es la salud mental ocupacional y su quehacer, para señalar finalmente algunos riesgos para ella que nos parecen más relevantes.

INTRODUCCION.

La salud ocupacional está inscrita en el encuentro del hombre con el trabajo considerado desde la perspectiva de la salud, es decir, desde las implicaciones beneficiosas o dañinas que el trabajo puede tener para la salud del hombre.

La salud mental ocupacional es un aspecto o parte de la salud ocupacional que atinge principalmente al alma, mente, razón o persona.

Para poder comprender su cometido es necesario hacer algunas consideraciones sobre sus componentes fundamentales que son: el hombre, el trabajo y la salud, para luego intentar su integración síntesis en torno a la salud mental ocupacional.

EL HOMBRE.

Se caracteriza al hombre como un animal racional en el que la razón es el rasgo que lo distingue del resto del mundo animal. La razón se ha definido como la "guía autónoma del hombre en todos los campos en que es posible una indagación o una investigación" (Abbagnano, (1)); por lo que es una fuerza liberadora de prejuicios que permite llegar a criterios universales que guíen la conducta del hombre y liberadora de la esclavitud de los apetitos, que comparte con los animales.

*Servicio de Neurología
Hospital Clínico U. de Chile
Presidente Instituto
Chileno Salud Mental.*

Visto desde otra perspectiva, el hombre es un cuerpo que es instrumento, signo o manifestación del alma, la que, en cuanto substancia, es el principio de la vida, de la sensibilidad y de las actividades espirituales. Pero el hombre no es una mera unión de dos realidades interactuantes, separadas y distintas, cuerpo y alma, sino que es una "unidad totalizante: tanto constitutiva como funcionalmente" (Vidal, (2)).

La mente o lo mental es el conjunto de las funciones superiores del alma, entendimiento y voluntad. Es sinónimo de espíritu en una de las acepciones de éste.

El hombre es un ser vivo original por poseer diferencias abismales con el resto de los seres vivos (vegetales o animales). Su diferencia más sustantiva está en la capacidad de "entender" y así Vidal (2) subraya que "la función primaria y típica del animal es sentir estímulos; en cambio la del hombre es entender realidades"; Zubiri (3) afirma que "el hombre es un animal, pero un animal de realidades".

Esta inteligencia del hombre, que para Zubiri (3) es una "inteligencia sentiente" (afirma así la unidad del hombre como integración de diversos elementos), tiene su expresión más perfecta en su consideración como **persona**. "El hombre es una realidad personal" (Vidal, (2)).

Juan XXIII señala en su encíclica *Pacem in terris* (4): "En toda convivencia humana bien ordenada y provechosa hay que establecer como fundamento el principio de que todo hombre es persona, esto es, naturaleza dotada de inteligencia y libre albedrío, y que, por lo tanto, el hombre tiene por sí mismo derechos y deberes que dimanar inmediatamente y al mismo tiempo de su propia naturaleza. Estos derechos y deberes son, por ello, universales e inviolables y no pueden renunciarse por ningún concepto". Más adelante, dice que: "el personalismo en general postula que el hombre no es solamente individuo superior que trasciende a la sociedad, aunque debe vivir en ella. En definitiva, trata de establecer con distintos materiales, una antropología con un mínimo de condiciones, sin las cuales el hombre dejaría de ser hombre".

El ser persona, para Vidal (2), implica una **estructura del ser personal**, algunos de cuyos rasgos fundamentales son su conformación ("una realidad conformada es aquella en la cual cada uno de sus elementos subsisten desde el todo y el todo subsiste desde los elementos (Vidal, (2)), su **individualidad**

(es una unidad cerrada de estructura y funciones, tiene un centro interior desde donde se construye) y su **personabilidad** (Para Zubiri (3), según Vidal, "designa la conformación de la individualidad viva, en cuanto determinada por el espíritu. La personalidad lleva consigo la interioridad, una interioridad de autoconciencia y de autoposición") (2).

A más de su estructura de interioridad, la persona es una **realidad abierta**, en el sentido de que la sociabilidad o carácter político le es indispensable para su realización, lo que hace que el hombre sea un ser para el encuentro; es un "**ser indigente**", que no se basta a sí mismo sino que requiere de los demás hombres y del universo; es una realidad "**intersubjetiva**" o de **alteridad** (el Yo se constituye en referencia al Tú, hay una antropología del nosotros, etc.) (Vidal, (2)).

La organización que la persona imprime a la multiplicidad de las relaciones que la constituyen conforman la personalidad en su significado psicobiológico (Abbagnano, (1)), que se puede describir en varias capas: un **fondo vital** (o estructura psicológica, en la que lo más relevante para nuestros fines son los aspectos neuroendocrinos); un **fondo endotímico** que se compone de vivencias pulsionales, vivencias emocionales y estados de ánimo; un **sector exterior de la vivencia**, que es la de la relación, que se lleva a cabo por la percepción y conducta activa; y, finalmente, la estructura superior de la personalidad, que es el núcleo del yo con sus dimensiones de inteligencia y voluntad. (Lersch, (5)).

De esta breve exposición retengamos que el hombre es persona y, por tanto, naturaleza dotada de inteligencia y de libertad y centro de relaciones consigo mismo, con los demás y con Dios; persona que tiende a realizarse a sí misma. (Juan Pablo II, (6)).

EL TRABAJO.

En este apartado nos limitaremos a señalar algunos rasgos del trabajo que nos parecen más atingentes a los fines de esta exposición. Para un análisis más profundo del mismo nos remitimos a Guix (7) y a la valiosa encíclica del Papa Juan Pablo II "Sobre el Trabajo Humano" (*Laborem Exercens*) (6).

Guix señala que el trabajo: "Es la actividad propiamente humana de un ser doble, de un ser que es espíritu y tiene cuerpo, de un cuerpo espiritualizado y de un alma encarnada.

El trabajo está en la intersección del alma y del cuerpo y tiene una implicación doble y esencial: es indivisiblemente espiritual y corporal. El sujeto que trabaja no puede ser sólo espíritu ni sólo cuerpo; es el hombre, un **espíritu-y-cuerpo**, un **espíritu-encarnado-en-el-cuerpo**, y a través del cuerpo, **espíritu-injertado-en-el-mundo**". (7).

El trabajo tiene un sentido objetivo que se puede resumir en el someter la tierra y dominarla (donde se inscribe su significado económico), y un sentido más primordial, que es el subjetivo, que surge del ser el hombre el sujeto del trabajo y de serlo en cuanto persona que es. La dignidad del trabajo tiene su fuente principal en esta dimensión subjetiva que es también el fundamento de su valor y de la que se deriva la consecuencia de que "el trabajo está en 'función del hombre' y no el hombre en 'función del trabajo'" (Juan Pablo II,(6)).

Por otra parte, debe destacarse también que la finalidad primordial del trabajo es el hombre mismo y que el trabajo es un bien del hombre. Juan Pablo II dice: "El trabajo es un bien del hombre - es un bien de su humanidad - porque mediante el trabajo el hombre **no solo transforma la naturaleza** adaptándola a las propias necesidades, sino que se **realiza a sí mismo** como hombre, es más, en un cierto sentido se 'hace más hombre'" (6). Es decir, el hombre se humaniza a través del trabajo.

De estas consideraciones dimana que el trabajo sea **un derecho y un deber** para el hombre y de ahí que esté reconocido y sea definido como un derecho fundamental.

Retengamos, pues, que el trabajo está unido a la dignidad de la persona y que tiene un significado para el hombre.

SALUD.

Toda concepción de la salud en el hombre que pretenda ser integral debe incluir las dimensiones del bienestar físico, psicológico, social y espiritual, que son sus dimensiones fundamentales. La salud debe ser vista no sólo desde una perspectiva que nos atrevemos a llamar negativa, caracterizada por la referencia a una ausencia de enfermedad, sino que principalmente desde una positiva en la cual el acento esté colocado en el estado de bienestar, el que puede ser incrementado en todas sus dimensiones.

La primera de ellas orienta el quehacer de la salud hacia la prevención en sus niveles primario,

secundario y terciario, que incluyen todo lo que es protección, recuperación y rehabilitación de la salud.

En cambio, la preocupación por el bienestar lleva a la realización de las acciones de fomento de la salud, en toda su amplitud y diversidad, que podemos ejemplificar en el plano físico con las mejoras del estado nutricional o con los ejercicios; en el plano psicológico con el desarrollo de las capacidades y aptitudes; en el social con la preocupación por la calidad de la vida y mundo de las relaciones; y en la plasmación del sentido de la vida.

Si bien el hombre siempre reacciona como un todo frente a la enfermedad, ésta puede serle más periférica, como una buena parte de las enfermedades físicas, o más central al comprometer su personalidad, es decir, su aspecto más intrínsecamente humano, como ocurre en la enfermedad mental.

La enfermedad también puede tener su origen o etiopatogenia en factores físicos (contaminantes ambientales, traumatismos, etc.), psicológicos (conflictos, frustraciones, traumas, etc.), sociales (organización de la empresa, relaciones humanas, presiones socioculturales, etc.) y espirituales, que Frankl (8) llama "noogénicos" cuando se refieren a la falta de sentido de la propia vida. El enfermar, producto de estas causas, puede afectar preferentemente la salud física, la psicológica, la social o la espiritual. En cierto modo, la enfermedad mental compromete primordialmente las tres últimas.

Cuando las causas que conducen al enfermar se encuentran en el lugar de trabajo o en relación con él, se entra en el campo de la salud ocupacional, que tiene una cobertura legal propia dentro de la seguridad social. Pensamos que también debiera incluir todo el campo de la promoción de la salud, es decir, la consideración del trabajo como fuente de bienestar y de desarrollo para el trabajador.

Cabe señalar, al terminar este párrafo, que una vez hecho el diagnóstico positivo de la enfermedad, el médico deberá interrogarse siempre, en un segundo tiempo, acerca del papel que juega el trabajo entre las causas o sobre si las causas se encuentran de alguna manera ligadas a él o al ambiente en que se desarrolla.

LA SALUD MENTAL OCUPACIONAL.

En el año 1952 un Comité de Expertos de la Organización Mundial de la Salud definió así la

salud mental: "El estado de salud mental implica la capacidad del individuo de adaptarse al ambiente en que vive, así como la capacidad de participar y contribuir en forma constructiva a la modificación del ambiente físico y social. Supone, además, que un individuo ha desarrollado su personalidad de modo que puede conseguir expresión armoniosa, en la plena realización de sus potencialidades, para sus impulsos instintivos, susceptibles de hallarse en conflicto" (9). La ausencia de enfermedad está implícita en ella y el desarrollo de la personalidad, la autenticidad, la capacidad de adaptación, la participación y la creatividad deben considerarse como metas propuestas para las acciones de fomento de la salud mental.

En cierto modo, esta definición apunta a la persona que es el hombre la que, en el contexto de la salud mental ocupacional, debe plasmarse con y mediante el trabajo. En efecto, y como ya lo señaláramos, el trabajo es medio de humanización para el hombre.

Nuestro quehacer en esta área de la salud es, pues, doble: evitar, por un lado, que el hombre enferme mentalmente a causa o con ocasión del trabajo, que se accidente por causas ligadas a su conducta o que enferme físicamente por factores psicosociales mediatizados mentalmente. Por otro lado, velar porque el trabajo del hombre no pierda su finalidad más propia que es la realización personal del hombre.

En consecuencia, debemos preocuparnos por la prevención, en sus tres niveles, de las enfermedades mentales ocupacionales, de los accidentes de trabajo en que la causa origina esté en la alteración de la salud mental (alcoholismo, epilepsia, etc.) lo que ocurre en cerca del 50% de ellos; y de corregir o controlar todos los riesgos psicosociales presentes en el trabajo. Igualmente, debemos propender a que el trabajo se traduzca siempre en un fomento de la salud mental y desarrollo de la persona.

Si bien hay riesgos para la salud mental del trabajador que proceden de factores físicos (contaminantes ambientales tóxicos, traumatismos o enfermedades físicas, por ejemplo), nuestra principal preocupación dice relación con los factores psicosociales. Estos actúan ya sea directamente, a través de la significación o sentido que tiene para el hombre su trabajo, o indirectamente, a través de las tensiones o sobrecargas que pueden llegar al agotamiento psíquico y/o desencadenar respuestas

neurohumorales del organismo tales como la reacción del stress o tensión, tan bien estudiada por Selye (10) y luego Levi (11) y otros. Recurriendo a la consideración de estas últimas reacciones (en especial al stress) podemos explicarnos cómo los estímulos psicosociales pueden conducir a la enfermedad física y eventualmente mental. Mediante el estudio del sentido o significación del trabajo y de la circunstancia en que se da y de las tensiones y conflictos psicológicos que puede provocar, logramos entender más fácilmente la mayor parte del enfermar mental, sin tener que recurrir innecesariamente a la mediación del cuerpo, esto es, a mecanismos tales como el de la tensión o stress.

ALGUNOS RIESGOS PARA LA SALUD MENTAL RELACIONADOS CON EL TRABAJO.

Para determinar esta breve exposición en que pretendemos dar un marco de referencia para la comprensión de la salud mental ocupacional, señalaremos brevemente algunos riesgos psicosociales típicos relacionados con el trabajo que pueden conducir al enfermar mental y, eventualmente, al físico.

a) Desocupación y Cesantía

Ya nos referimos al derecho y al deber de trabajar del hombre; al carácter de medio que tiene el trabajo para subvenir a las propias necesidades y al de quehacer humano necesario para la realización personal.

Se comprende en función de ello que su carencia o pérdida puede afectar seriamente la salud mental del hombre, lo que ha sido demostrado en numerosos estudios (12,13,14).

Conviene también retener que la situación de desempleo afecte igualmente al trabajador que tiene trabajo ya que este se vuelve inseguro y suele darse en condiciones inaceptables para aquel, dado el exceso de oferta de mano de obra.

b) Deshumanización y Alienación.

Tal ocurre cuando el trabajo se distorsiona y se alza contra el hombre. Ejemplos son cuando la técnica deja de estar al servicio del hombre, como instrumento que es, y lo esclaviza o lo desplaza o lo suplanta, quitándole toda satisfacción personal; o cuando

el hombre pierde la primacía y el trabajo se transforma en mercancía, quedando éste considerado como instrumento de producción y no como sujeto eficiente de su verdadero artífice y creador. (Juan Pablo II, (6)).

c) Falta de debido descanso.

Nos referimos tanto al cotidiano como al semanal y las vacaciones. Nos ha tocado ver sus graves consecuencias en los choferes de buses urbanos e interurbanos.

d) Relativos a la vocación y a las aptitudes.

No parece existir dudas acerca de que la frustración vocacional y que la inadecuación entre las aptitudes de la persona y las exigencias del trabajo pueden repercutir seriamente en el equilibrio mental del hombre.

e) Remuneración insuficiente o injusta.

Uno de los derechos humanos básicos es el de obtener la justa remuneración por el trabajo, la que mínimamente debe satisfacer las necesidades básicas del trabajador y de su grupo familiar. Cuando esto no se da, padece la salud mental no sólo del trabajador sino también la de su familia y aún del resto de la sociedad.

f) Alteración de los ritmos biológicos, particularmente de los circadianos.

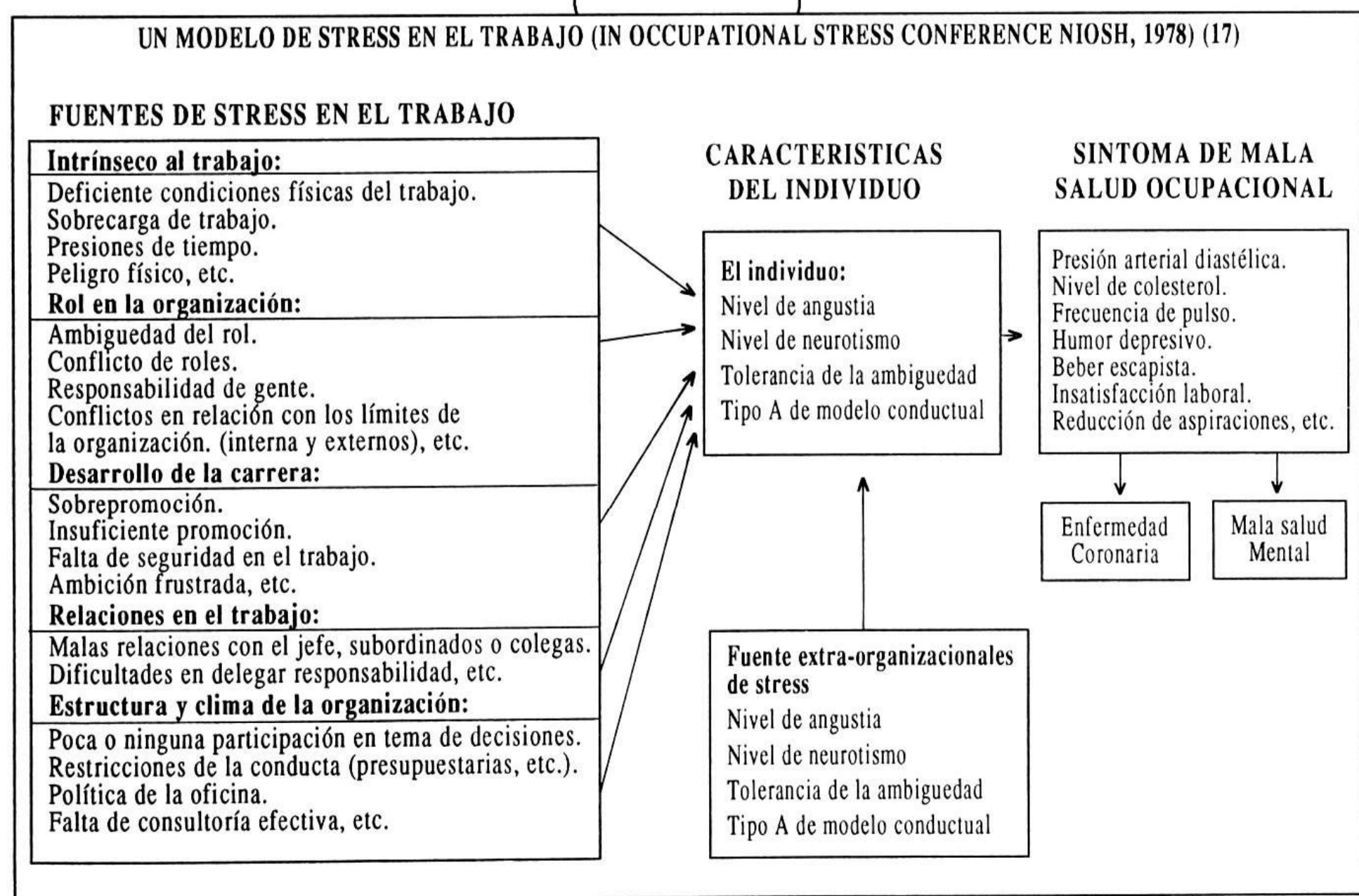
Existen numerosos estudios sobre el trabajo en turnos rotativos y su repercusión en la salud del trabajador (15,16).

g) Otros riesgos

En aras a la brevedad de esta exposición y sin que esto signifique desvalorizarlos, muy por el contrario, solamente los señalaremos en la tabla I. Queremos si subrayar que todos ellos han sido debidamente estudiados y comprobados, existiendo abundante literatura al respecto, a la que remitimos el lector (18, 19, 20).

Con todo, cabe hacer una observación a dicha tabla por cuanto está enteramente concebida como un modelo de stress en el trabajo. En efecto, nos parece que la mayoría de las fuentes de stress en el trabajo que allí se señalan (y que preferimos llamar riesgos) actúan no sólo como generadoras de tensión (stress) sino que también a través del significado que tienen para el trabajador, el que puede conducir directamente al enfermar mental, sin necesidad de una mediación biológica.

TABLA I



REFERENCIAS.

1. N. Abbagnano: Diccionario de Filosofía Fondo de Cultura Económica. Mejico 1963.
2. M. Vidal: Moral de Actitudes. Tomo I: Moral Fundamental. P.S. Editorial, 5ª Edición Madrid, 1981.
3. Zubiri. Citado en 2.
4. Juan XXIII: Encíclica Pacem in terris. En Ocho Grandes Mensajes. B.A.C. minor Madrid, 1973.
5. Ph. Lersch: La Estructura de la personalidad. Edit. Scientia. Barcelona, 1974.
6. Juan Pablo II: Encíclica Laborem Excercens. Pía Societat San Pablo, Santiago, 1981.
7. J.M. Guix: En: Profesores del Instituto Social León XIII: Curso de Doctrina Social Católica. B.A.C. Madrid, 1967.
8. Frankl, V.: En Fizzotti. De Freud A. Frankl: Interrogantes sobre el vacío existencial. Ediciones Universidad de Navarra S.A. Pamplona, 1977.
9. O.M.S. Comité Expertos en Salud Mental. 2º Informe, Serie Informes Técnicos. Nº 31, 1952. Ginebra, Suiza.
10. Selye, N.: The Evolution of the Stress Concept - Stress and Cardiovascular Disease. En: "Society, Stress and Disease The Psychosocial Environmentand Psychosomatic Disease, pp - 299-311. L. Levi, ed. London: Oxford University Press, 1971.
11. Levi, L.: Psychosocial Factors in Preventive Medicine. En: Health y People the Surgeon General's Report On Health, Promotion and Disease Prevention. Background Papers, 1979. DHEW (PMS) Publication Nº 79-55071 A. Washington, U.S.A.
12. Cobb, J.S.; Kals, J.S.V. :Termination. The Consequences of Job Loss.) Cincinnati, Ohio, U.S.A. 1977.
13. Brenner, S.O.; Bartell ,R: Structural Analysis of Some Psychological aspects of Onemployment Stress Research Reports N.162 Lab. For Clin Stress Res. Stockholm, 1982.
14. Lira, E.; Weinstein, E.; Desempleo y daño psicológico. Rev. Chil. Psicol 4(2):69-79, 1981.
15. Mesquida, F.; Naveillan, C. et. al: Estudio acerca del Sistema de trabajo en Turnos Rotativos y sus repercusiones en la vida y salud del trabajador. Cuad. Med. Soc. 17 (2); 14-22, 1976.
16. Tasto, D.L.: The Health Consequences of shift Work. En. 20.
17. Cooper, C.L.; Marshall, J.: Occupational Sources of Stress: A review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health. En 20.
18. Naveillan, P.: Salud Mental Ocupacional. Boletín. Of. Sanit. Panam. 80 (2): 123-134, 1976.
19. McLean, A. (Ed): Mental Health and Work Organizations. R. McNally and Co. Chicago, 1970.
20. HIOSH: Proceedings of Occupational Stress Conference. Cincinnati, U.S.A. 1978.