

Estos son los problemas de salud relacionados con el estrés en el trabajo



Es un hecho conocido que un trabajo estresante puede afectar a una persona de varias maneras – personal o profesionalmente. Ahora, un nuevo estudio ha descubierto que las personas que trabajan en empleos de gran estrés pueden ser más propensos a tener problemas de salud y de morir prematuramente en comparación con aquellos que tienen la flexibilidad y están autorizados a utilizar su criterio en el trabajo.

Investigadores, de la Universidad de Indiana, examinaron una muestra de 2,363 personas de 60 años que se vivieron en Wisconsin durante siete años a partir del Estudio Longitudinal de Wisconsin, que observó a 10,000 graduados de las escuelas secundarias de Wisconsin en 1957.

En el estudio longitudinal, todos los participantes fueron entrevistados en intervalos de tiempo regulares hasta 2011 para entender sus experiencias educativas, ocupacionales y emocionales.

Los últimos resultados del estudio mostraron que las personas que tenían poco control sobre sus trabajos, tuvieron un 15.4 por ciento de aumento en el riesgo de muerte en comparación con los que tenían un trabajo menos estresante. Los investigadores también encontraron que a las personas que se les permitió usar su discreción en trabajos de alto control tenían una reducción del 34% en el riesgo de muerte en comparación con trabajos de baja demanda.

“Estos hallazgos sugieren que los trabajos estresantes tienen consecuencias negativas claras en la salud de los empleados cuando se combina con poca libertad en la toma de decisiones, mientras que los empleos estresantes en realidad pueden ser beneficioso para la salud de los empleados si también se combinan con la libertad en la toma de decisiones”, dijo Erik González-Mulé, autor principal del estudio, en un comunicado.

Los hallazgos, que serán publicados en el diario *Personnel Psychology*, muestran que puedes evitar las consecuencias negativas en la salud si tu empleadores te permiten fijar tus propias metas, establecer tus horarios y priorizar la toma de decisiones.

Fuente: muyinteresante.