



El exceso de trabajo afecta más la salud de las mujeres

Dr. Franco Lotito Catino
Conferencista, escritor e investigador (PUC)

Un estudio realizado por la Universidad de Leeds, Inglaterra, reveló que hombres y mujeres reaccionan de manera distinta cuando se ven enfrentados al agobio y al estrés del trabajo. Esta investigación –publicada por la Asociación Americana de Psicología (APA)– sacó a la luz que ambos sexos exhiben conductas poco saludables durante una pesada jornada laboral, conductas que se relacionan directamente con lo que ocurre al interior de las oficinas, siendo muy diferentes las reacciones que experimentan hombres y mujeres ante el estrés y el mal ambiente laboral.

Es así, que mientras ellas “sienten el peso de tener una jornada larga y extenuante”, los varones “se ven más afectados por los ambientes negativos y hostiles en su entorno laboral”, y mientras en las mujeres el estrés y la ansiedad deriva hacia un mayor consumo de grasas saturadas, bocadillos, snacks, ingesta abundante de café y falta de actividad física, en el caso de los hombres se registra un aumento del consumo de comida chatarra y un mayor abuso de tabaco y de alcohol, condición que en casos extremos conduce a la aparición de signos de depresión y a conductas violentas.

Ahora bien, no es el tipo de trabajo en sí lo que afecta la conducta y vida diaria de los trabajadores –haciéndola más o menos

saludable– sino más bien: (a) el número de horas de trabajo, y (b) el mal ambiente laboral que se produce día a día en la oficina.

Es así, por ejemplo, que las jornadas de trabajo muy prolongadas resultaron impactar en forma negativa sólo a las mujeres, afectándolas en “cuatro de las seis variables analizadas” durante la investigación, a saber, “mayor consumo de grasas saturadas, snacks con elevados contenidos de azúcar, ingesta de café y falta de ejercicio físico”.

Esta respuesta femenina se debería al hecho que los hábitos alimenticios son los más afectados cuando existen condiciones de estrés, especialmente, en las mujeres. Esta situación impacta con mayor intensidad a aquellas damas que han exhibido previamente desórdenes emocionales y de alimentación, es decir, la comida se convierte para ellas en una suerte de “escape, donde la ansiedad juega un rol preponderante”. En este sentido, las emociones y sentimientos negativos experimentadas por las mujeres son contrarrestadas a través de la ingesta de comida.

Esta diferencia con los varones se explicaría por el hecho de que las mujeres, además de cumplir con el rol laboral en igualdad de condiciones que los hombres, tienen mayores responsabilidades



familiares, tales como el cuidado de los hijos y una serie de labores relacionadas con el hogar –que la gran mayoría de los hombres no tiene–, a raíz de lo cual, es muy poco el tiempo personal que les queda para cuidarse.

Los varones, en cambio, no muestran un mayor impacto por el hecho de trabajar muchas horas seguidas. Lo que sí marca más a los hombres en el trabajo son las variaciones en el humor y el mal genio que experimentan en un día de trabajo agotador, en cuyo caso, les afecta más el mal ambiente laboral existente en la oficina.

En función de lo anterior, la reacción masculina es caer en un abuso de tabaco y de alcohol, las otras dos variables que fueron analizadas en este estudio. Bajo estas circunstancias, algunos de los varones pueden sufrir síntomas depresivos y tender a aislarse en el trabajo. En aquellos casos más extremos, los hombres tienden a manifestar conductas violentas al llegar a sus hogares.