

## **Sobre el libro "Dying for a Paycheck", de Jeffrey Pfeffer, New York 2018.**

En el mundo laboral actual, los **trabajos de oficina** son a menudo tan estresantes y perjudiciales para la salud como el **trabajo manual**, y muy a menudo incluso más.

En el trabajo, los **riesgos psicosociales** son hoy día mucho más habituales y peligrosos que los riesgos físicos.

Se han reducido las muertes y los accidentes laborales (de daño físico), pero no se miden los niveles de estrés o las **dolencias no-físicas** del entorno laboral

El **American Institute of Stress** mantiene que los gastos derivados del estrés laboral cuestan a los empleadores americanos más de 300 mil millones de dólares al año. La mala salud derivada del estrés laboral afecta negativamente a la producción y motiva las renuncias laborales.

El coste público del estrés laboral y de los ambientes de trabajo tóxicos han atraído la atención de la administración en **Reino Unido** y en muchos **países escandinavos**, en parte porque con un sistema público de salud, es de interés para la administración reducir costes en salud. Un estudio en Reino Unido concluyó: "la evidencia es sobrecogedora; los trastornos mentales derivados del entorno laboral es un problema crucial en nuestra sociedad con unos graves costes económico, comercial y humano"

[www.workstress.net/sites/default/files/stress.pdf](http://www.workstress.net/sites/default/files/stress.pdf).

Irónicamente, las compañías han elaborado programas para medir su progreso en la sostenibilidad ambiental, sin prestar atención ninguna al efecto de las empresas y el trabajo en la *sostenibilidad humana*.

¿Dónde están las **personas** en el **movimiento ecologista**?

El entorno laboral afecta profundamente a la salud y a la mortalidad, y muchos ambientes de trabajo son dañinos para la salud de la gente; la gente está, literalmente, muriendo por un salario.

### **Suicidios**

Problemas económicos severos en la industria agrícola en India provocaron casi **200.000 suicidios**<sup>1</sup> entre los agricultores entre 2007 y 2009 debido a "una deuda creciente, resultando en desesperación económica y existencial"

---

<sup>1</sup>AkashKapur, *Letter from India: Agriculture Left to Die at India's Peril*, New York Times, January 29, 2010

En 2008, la inseguridad y el estrés laborales fruto de la crisis provocaron el pico más alto en el número de **suicidios** en el puesto de trabajo<sup>2</sup>

La Occupational Safety and Health Administration estima que alrededor de 2 millones de trabajadores son anualmente víctima de **violencia en el puesto de trabajo**, teniendo en cuenta que muchos casos pasan inadvertidos

La crecida en el número de infartos durante **la mañana de los lunes** ha provocado que algunos hospitales habiliten salas específicas para estos casos<sup>3</sup>.

Muchas personas se aproximan al umbral del suicidio cuando su trabajo peligra, y ante despidos o cierre de empresas, muchas de ellas cometen suicidio.

Pero “es posible estar bien y rendir bien al mismo tiempo”. El autor del libro pretende mejorar la salud de los trabajadores apostando por políticas; no hace una crítica sustancial al régimen de trabajo.

Las iniciativas (**campanas**, cursos, programas) para proteger la salud y el bienestar de los empleados se enfocan exclusivamente en influenciar sus decisiones privadas personales (como la dieta, el ejercicio, el tabaco, el alcohol), y dejan sin atender los entornos de trabajo. De esta forma se induce a pensar que los problemas y trastornos de salud se corrigen desde la **vida privada** y no tienen nada que ver con la oficina, a pesar de que ésta sea, en una mayoría de casos, si no la causa principal de estrés, sí un factor de enorme importancia.

Hay en cambio innumerables estudios sobre los efectos del trabajo moderno en la salud<sup>4</sup>

“un 21% de abogados encajan en la categoría de alcohólicos con problemas, mientras que un 28% afronta depresiones leves o severas y un 19% ansiedad”. Además, muchos abogados tienen serios problemas

---

<sup>2</sup>EveTahmincioglu, Workplace Suicides in the U.S. ontheRise, NBCNews.com, June 1, 2010, [www.nbcnews.com/id/37402529/ns/buisness-careers/t/workplace-suicides-us-rise/](http://www.nbcnews.com/id/37402529/ns/buisness-careers/t/workplace-suicides-us-rise/).

<sup>3</sup>L. H. Tsoi, S. Y. Ip, and L. K. Poon, “MondaySyndrome: UsingStatistical and MathematicalModels to Fine-tune Services in anEmergencyDepartment,” Hong Kong Journal of Emergency Medicine, 18 (2011): 150–54.

<sup>4</sup>M. Harris and M. Fennell, “A MultivariateModel of Job Stress and Alcohol Consumption,” SociologicalQuarterly, 29 (1988): 391–406; A. Kouvonen, M. Kivimaki, M. Virtanen, J. Pentti, and J. Vahtera, “Work Stress, Smoking Status, and Smoking Intensity: AnObservationalStudy of 46,190 Employees,” Journal of Epidemiology and CommunityHealth, 59 (2005): 63–69; N. Nishitani and H. Sakakibara, “Relationship of Obesity to Job Stress and EatingBehavior in MaleJapaneseWorkers,” International Journal of Obesity, 30 (2006): 528–33

de adicción a drogas que empezaron utilizando estimulantes para ayudarles a mantener sus exigentes horarios laborales.<sup>5</sup>

“El entorno de trabajo afecta directamente a cómo las personas piensan sus propias vidas”

El mensaje del autor: “mi mensaje fundamental es claro: los patronos tienen elección. Pueden implementar prácticas que potencien el bienestar físico y psíquico de los empleados y redujera sí sus propios costes derivados de la cobertura médica de los asalariados, el absentismo, las compensaciones por seguros, y la pérdida de productividad por tener trabajadores que están físicamente presentes pero que “no están verdaderamente allí” (un problema denominado *presentismo*)

En total, los ambientes de trabajo en EEUU puede que sean responsables de unas **120.000 muertes anuales**(que haría de ellos la 5ª causa de muerte nacional) y suponen un gasto extra de 180 mil millones de dólares en cuidados médicos, aproximadamente un 8% del total del gasto en salud.

Un estudio de 2007 señala que en ese año hubo 5.600 *lesiones fatales* y 53.000 *enfermedades fatales* atribuidas a condiciones laborales, con un saldo “al menos tan grande como el coste del cancer”<sup>6</sup>

En **China**, un estudio de la Shanghai Academy of Science and Technology señala que “al menos un 70% de los intelectuales de China [principalmente profesores de universidad] afrontaron, con mayor o menor gravedad, riesgo de muerte prematura por extenuación”<sup>7</sup>. Otro estudio chino de 2006 señala que “al menos un millón de personas en China mueren cada año por trabajo excesivo” (pág. 36)

Un análisis utilizando datos de la **Organización Mundial de la Salud** señala que hay 850.000 muertes en todo el mundo y una pérdida de 24 millones de años de vida saludable<sup>8</sup> (se entiende que como cómputo entre todos los trabajadores).

---

<sup>5</sup> Artículo Eilene Zimmerman, “The Lawyer, the Addict,” New York Times, July 15, 2017, [www.nytimes.com/2017/07/15/business/lawyers-addiction-mental-health.html](http://www.nytimes.com/2017/07/15/business/lawyers-addiction-mental-health.html).

<sup>6</sup>J. Paul Leigh, “Economic Burdens of Occupational Injury and Illness in the United States,” *Millbank Quarterly*, 89 (2011): 728–72. Quote is from p. 729.

<sup>7</sup>“Death from Overwork in China,” *China Labour Bulletin*, August 11, 2006, [www.clb.org/hk/en/content/death-overwork-china](http://www.clb.org/hk/en/content/death-overwork-china).

<sup>8</sup> Deborah Imel Nelson, Marisol Concha-Barrientos, Timothy Driscoll, Kyle Steenland, Marilyn Fingerhut, Laura Punnett, Annette Pruss-Ustun, James Leigh, and Carlos Corvalan, “The Global Burden of Selected Occupational Diseases and Injury Risks: Methodology and Summary,” *American Journal of Industrial Medicine*, 48 (2005): 400–418.

La **European Agency for Safety and Health at Work** estimó que el estrés es responsable de un 60% de los días perdidos en el trabajo.<sup>9</sup>

Es importante apreciar que los aspectos psicosociales del trabajo, como la inseguridad o un bajo apoyo social, y **el no tener control** sobre las condiciones del trabajo que realiza uno, tienen un efecto importante como causa de muerte.

El **gasto añadido** en salud derivado del ámbito laboral es provocado, principalmente, por a) no tener seguro médico, b) conflictos familia-trabajo, (24 mil millones) y c) trabajos demasiado exigentes (hasta 46 mil millones extras)

### **El horario laboral se ha incrementado debido a la competencia mundial, que ha intensificado el trabajo**

La **desigualdad en salud**, al igual que la desigualdad salarial, se ha incrementado durante las últimas décadas en EEUU y Reino Unido<sup>10</sup>

En EEUU hay “una diferencia de 20 años en la **esperanza de vida** entre los sectores de población más aventajados y los menos”<sup>11</sup>

“El 94% del crecimiento neto de empleo en la economía de EEUU entre 2005 y 2015 ha ocurrido como condiciones de empleo alternativas [empleo parcial, **temporal**, intermitente, en cadena de contratos]”<sup>12</sup>

Muchos trabajadores itinerantes no tienen cobertura sanitaria cubierta durante su jubilación y se enfrentan a una **incertidumbre** que mina su salud mental desde una nueva perspectiva.

La socióloga Arne Kalleber realizó un estudio de las condiciones del mercado de trabajo en EEUU y apuntó que “las relaciones laborales se han convertido en **precarias** e inseguras”<sup>13</sup>

---

<sup>9</sup> John Daly, “Stress Accounts for 60% of All Lost Days in the Workplace,” *Irish Examiner*, October 9, 2015, [www.irishexaminer.com/business/stress-accounts-for-60-of-all-lost-days-in-the-workplace-358497.html](http://www.irishexaminer.com/business/stress-accounts-for-60-of-all-lost-days-in-the-workplace-358497.html).

<sup>10</sup> Marmot, *The Status Syndrome*.

<sup>11</sup> Michael Marmot, “Social Determinants of Health Inequalities,” *Lancet*, 365 (2005): 1099–104.

<sup>12</sup> Lawrence F. Katz and Alan B. Krueger, “The Rise and Nature of Alternative Work Arrangements in the United States, 1995–2015,” Working Paper #603 (Princeton University, Industrial Relations Section), September 2016. Quote is from p. 7

<sup>13</sup> Arne L. Kalleberg, *Good Jobs, Bad Jobs* (New York: Russell Sage Foundation, 2011). Quote is from p. 85.

Un estudio en **Suecia** siguió a los empleados de toda empresa con más de 10 empleados que cerró en 1987 y 1988. El riesgo de muerte para los varones aumentó en un 44% durante los 4 años siguientes al despido. Y ambos varones y mujeres tuvieron el doble de probabilidades de aproximarse a escenarios de suicidio o abuso de alcohol.<sup>14</sup>

Es importante notar la consistencia en el grueso de las estimaciones sobre los efectos de los despidos y la pérdida de trabajo en los suicidios y la mortalidad general. La enorme bibliografía en los efectos del desempleo en la salud, la relación inversa entre el umbral de ingreso y la mortalidad y la mala salud, y los estudios sobre los efectos de los despidos como riesgo de muerte dibujan una sólida imagen apoyada en un gran número de evidencias: **los despidos matan a la gente.**

Los propios **jefes, gerentes o encargados** de despedir a la gente también sufren crisis de estrés y trastornos mentales por tener que despedir a personas y exponerlas a la incertidumbre e inestabilidad derivadas.

En **Japón**, existe incluso una palabra para denominar las muertes laborales (*karoshi*) y hay estudios que estiman que se dan alrededor de 10.000 peticiones de compensación [existe una oficina específica del Estado para ello] por parte de familias que han perdido a alguno de sus miembros por el trabajo<sup>15</sup>

**China** también tiene una palabra para las muertes por extenuación laboral, *guolaosi*. Es un enorme problema en China. “Alrededor de 600.000 personas mueren al año por trabajo extenuante, de acuerdo con el China Youth Daily. La emisora China Radio Internacional, controlada por el Estado, cifra las muertes en 1600 al día”. Una encuesta realizada a trabajadores chinos en Pekín reflejó que el 60% de los encuestados dijeron que estaban trabajando más del tiempo legal permitido (dos horas extras por día).<sup>16</sup>

Suele parecer que sólo las economías pobres explotan a sus trabajadores, porque hay falta de regulación y control. Pero en los países ricos, **inmigrantes** preocupados por la deportación o trabajadores de bajos salarios preocupados por una posible pérdida de empleo se resisten a menudo a demandar sus derechos.

---

<sup>14</sup>Marcus Eliason and Donald Storrie, “Does Job Loss Shorten Life?” *Journal of Human Resources*, 44 (2009): 277–301.

<sup>15</sup>Zaria Gorvett, “Can You Work Yourself to Death?” BBC online, September 13, 2016, [www.bbc.com/capital/story/20160912-is-there-such-thing-as-death-from-overwork](http://www.bbc.com/capital/story/20160912-is-there-such-thing-as-death-from-overwork)

<sup>16</sup>“In China, Office Work Can Be Deadly.”

Las nuevas tecnologías eliminan las paredes de la oficina como límite del espacio laboral y mucha gente sigue conectada a sus empleos mediante Internet y el móvil. De ello se aprovechan los jefes e inducen comportamientos de constante vigilancia y atención telemática. En 2016 Francia tuvo que aprobar una ley que recogía “el derecho a desconectar”.

Dado que las **mujeres** tienden a tener más responsabilidades familiares que los varones, las mujeres suelen trabajar menos horas y, así, su éxito profesional es más limitado

Hay estudios que relacionan largas jornadas laborales con problemas de sueño, antidepresivos, ansiolíticos y consumo de **drogas** ilegales<sup>17</sup>

Mucha gente asume varios tipos de “**pensamiento mágico**” mediante los cuales se cuentan a sí mismos que “aguantarán un poco más en el trabajo, sin dejar que les afecte a la salud”. Es un autoengaño constante, un relato interno que les narcotiza y les evita el juicio crítico constante sobre las condiciones laborales, y pasan los años y sólo cuando sufren un grave achaque de salud física o mental se desembarazan, con suerte, de los relatos autojustificativos del trabajo.

Los salarios decrecientes y la inseguridad económica mostrada en los medios hacen que la gente se conforme y se sienta afortunada por tener un trabajo, cualquiera que sea, lo que induce a una **aceptación acrítica creciente de las condiciones de trabajo**. Los relatos de “crisis económica” **refuerzan la disciplina** y arraigan a la persona a supuesto de trabajo.

Hay **tres razones** estudiadas por las que la gente renuncia a su trabajo:

a) una contecimiento grave que exhibe de un plumazo las condiciones miserables de supuesto de trabajo; que desvanece los discursos autojustificativos, y conducen a la gente a tomar una decisión de renuncia

b) Familia, amigos y relaciones sociales. Son testigo de los cambios a peor en el carácter de las personas cuando sufren condiciones abusivas en el trabajo, e inducen a la persona a que renuncie

c) Un colapso final fatal, un grave achaque de salud física o mental

---

<sup>17</sup>[www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/cocaine](http://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/cocaine).

Dado que las relaciones sociales extra-laborales se están desestructurando, la gente queda cada vez más expuesta a permanecer en sus puestos de trabajo hasta que bien por alguna razón “abre los ojos” ante la compañía o bien sufre repentinamente un golpe ulminante a su salud.

“El 74% de todas las enfermedades soncrónicas. La principal causa que provoca enfermedades crónicas es el estrés, y la principal causa de estrés es el trabajo”. **Bob Chapman**, Director Ejecutivo de Barry-Wehmiller, nombrado el tercer ejecutivo más influyente del mundo.

Álvorio