

# Fatiga laboral: estudio evidencia agotamiento en trabajadores de la salud, seguridad y educación

La muestra realizada por la Universidad de Talca a más de 1000 personas, midió el grado de cansancio físico, mental y emocional en funcionarios de diversos rubros.

La mitad de las personas que trabajan en áreas como salud, seguridad y educación, presentan altos grados de fatiga laboral. Este dato, fue obtenido por los académicos de la Facultad de Psicología de la Universidad de Talca, Emilio Moyano Díaz, Héctor Vargas Garrido y María Doris Méndez Campos, quienes validaron un instrumento que permite conocer qué tan agotados se encuentran los trabajadores en nuestro país.

El estudio "Fatiga laboral: origen, medida, su relación con los accidentes y las enfermedades profesionales y su prevención", financiado por la ACHS, tuvo como objetivo proveer de un instrumento que midiera de forma confiable este fenómeno, ya que en Chile no existían muestras de este tipo.

"Hicimos una gran búsqueda en la literatura internacional sobre instrumentos que midieran la fatiga la-

boral y pudimos identificar una docena de ellos, de los cuales tomamos el que mejor nos pareció y lo adaptamos, para luego validarlo con una muestra de más de 1000 trabajadores del sector de seguridad, educación y salud", detalló el académico Emilio Moyano.

Los resultados muestran que, "un 50 % de la población trabajadora en el área de la salud, seguridad y educación están con niveles medios y niveles altos de fatiga, lo que es muy alto y esto explicaría el estrés laboral, enfermedades de tipo mental y licencias médicas, entre otros", destacó el especialista. Por ejemplo, el estudio revela que, en el ámbito de seguridad, un 24,8% de los trabajadores experimenta un nivel medio alto de fatiga y un 25% expresa tener un nivel alto.

Esta herramienta, es un cuestionario de muy fácil de aplicación y se compone de 18 ítems que abordan la

fatiga física, mental y emocional. Está basado en un instrumento de origen norteamericano que fue adaptado a la realidad chilena, y, si al ser aplicado se obtienen valores elevados respecto a la fatiga, las empresas deberían generar intervenciones que aborden los diferentes factores de riesgo, tanto laborales como personales.

¿Qué es la fatiga laboral?

La fatiga laboral es una disminución de la capacidad funcional para realizar una tarea y puede abarcar diferentes áreas. "Está la física, que tiene que ver con el uso del cuerpo. También la fatiga mental, donde están las tareas cognitivas asociadas al desarrollo del ejercicio del trabajo diario y, finalmente, la emocional que se da principalmente en las labores relacionadas con la educación y la salud", indicó el profesor Moyano Díaz. El cansancio, la somnolencia excesiva y el agotamiento general, pueden ser

manifestaciones de la fatiga laboral, junto con un inadecuado procesamiento de información, errores a la hora de ejecutar una tarea, disminución del desempeño, incremento de la toma de riesgos que pueden desencadenar accidentes y enfermedades profesionales.

Respecto a los factores que intervienen en ella, el profesor destacó que la poca claridad en los roles asignados, es uno de los más determinantes, ya que "el trabajador no sabe qué se espera de él y salta de una tarea a otra, tratando de colaborar en lo que puede, sin que nadie le defina específicamente qué es lo que se espera que haga".

Una realidad invisibilizada Según los datos presentados por la Superintendencia de Seguridad Social (SUSESO), en su informe mensual "Evolución de licencias médicas electrónicas", durante el periodo enero-agosto 2024, se emitieron 1.720.243 licencias

por enfermedades mentales, lo que representa un aumento del 4,2% respecto al mismo periodo del año pasado.

Estos datos indicarían, a juicio del académico Emilio Moyano, que existe un alto grado de fatiga laboral, pero que permanece "soterrada" y que es importante investigarla porque "no es sólo un tema de días de trabajo perdidos por licencias médicas, ya que está asociado a accidentes y mortalidad laboral".

Para finalizar, el experto hizo un llamado "a los ingenieros, a los dueños de industria, a entender cómo la globalización, que introduce tanta competitividad en el mundo del trabajo, está generando altas exigencias de producción y que, si esto no está adecuadamente organizado, redundará en incapacidad por enfermedad mental, ausentismo laboral y con pérdidas para todos, porque no es sólo el trabajador el que pierde, la organización también lo hace".