

Rendimiento Laboral

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Conductual de Costa Rica
correo_galo@incocr.org

Un tema que ha estado de moda en los últimos tiempos es el tema del “Síndrome de Fatiga Laboral” o “Burn Out”. Este consiste en un agotamiento físico y psicológico por parte de un empleado, el cual resulta incapacitante, impidiendo al individuo laborar.

Dentro de sus consecuencias podríamos encontrar depresiones graves, ataques de ansiedad, incapacidad de controlar el enojo, decaimiento de las relaciones familiares, sexuales, con las amistades, y obviamente un descenso significativo en la productividad del empleo. El agravante en esta condición, es que la recuperación de la persona puede llegar a tomar de seis meses a un año, y sin que esté contemplado como una causa de incapacidad válida todavía.

El origen del problema radica en la incapacidad de algunos patronos de entender la curva de rendimiento de un empleado. Una persona es productiva laboralmente alrededor de 8 a 9 horas diarias, no más. Se entiende que por la naturaleza de algunos trabajos es necesario hacer “extras” en algunas ocasiones, pero hay empresas en donde salen con la idea vanguardista de que “quien no hace extras no quiere a la empresa”.

La esencia de la producción de un individuo está en las actividades extra laborales que tenga, es decir, que a mayor cantidad y variedad de actividades mayor productividad. A un esposo no le hace gracia no ver a su mujer, ni a un padre le gusta no ver a sus hijos, y viceversa. Reducir a nada la posibilidad de estar con la familia causa problemas intrafamiliares, que repercuten directamente en la concentración de la persona, que se pasa en el trabajo tratando de resolver el problema de la casa.

No tener algún pasatiempo como clases de guitarra, canto, fútbol, jugar con los amigos a los naipes y cosas por el estilo, impide que la persona se refresque y tenga una energía revitalizada que se verá directamente reflejada en el trabajo.

Las extensas jornadas más bien reportan pérdidas económicas a las empresas que invierten mucho dinero en el pago de horas extras, en el cual la persona hace en el doble de tiempo lo que harían al día siguiente en la mitad. La producción laboral, entonces, está directamente relacionada con el margen de la calidad de vida de un individuo. No hay que olvidar eso.