

ESTRÉS LABORAL EN MAGISTRADOS Y FUNCIONARIOS DEL PODER JUDICIAL

Autor: Gerardo A. D. Russo

Médico Forense del Poder Judicial. Especialista en Administración de la Salud, Médico Laboral, Médico Legista. Docente por concurso de la Cátedra de Medicina Legal de la U.N.N.E.

INTRODUCCIÓN

El concepto de estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven Austriaco de 20 años de edad, estudiante de medicina en la universidad de Praga, Hans Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad que padecían presentaban síntomas comunes y generales: Cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia etc. Esto llamó mucho la atención de Selye, quien lo denominó el “Síndrome de estar Enfermo”. En estudios posteriores se ha comprobado que el estrés es una respuesta fisiológica y, por lo tanto “Normal” que experimenta un sujeto cuando busca adaptarse a una situación que lo agrede o lo presiona. Esta situación puede originarse en su interior o en el exterior y se la llamo “Síndrome general de adaptación”. Cuando este estado se prolonga en el tiempo y altera el equilibrio del organismo deja de ser normal para tornarse patológico.

El trabajo, al ser la actividad que más tiempo nos demanda en el día, puede convertirse en un lugar hostil cuando las tareas superan la capacidad del sujeto para procesarla. Esto también ocurre cuando las tareas son realizadas en condiciones inadecuadas, cuando faltan elementos o cuando existen razones para que el trabajador se sienta insatisfecho. La vivencia hostil que se repite día tras día, obliga al sujeto a estar en guardia permanentemente prolongando el síndrome general de adaptación por tiempo indefinido, y generando el desequilibrio tan temido. Se experimenta entonces, una serie de signos y síntomas que por deberse al trabajo reciben el nombre de “Estrés laboral”.

Como médico laboral y, siguiendo el objetivo de esta especialidad de adaptar el trabajo al Hombre y no el hombre al trabajo, he observado desde el año 1995 los síntomas comunes y generales que presentaban los trabajadores judiciales. Por razones metodológicas que hacen al proceso de una investigación, en la que se impone determinar un universo y una muestra con dimensiones acotadas, he centrado la atención en Magistrados y funcionarios del Poder Judicial de la primera circunscripción de la Provincia de Corrientes.

MATERIAL Y MÉTODOS

Para lograr un conocimiento cierto sobre la presencia del estrés en la muestra seleccionada, se obtuvieron datos de las fichas médicas, de las solicitudes de licencia por razones de salud, de las juntas médicas y de entrevistas personales. Se efectuaron, además, encuestas anónimas con magistrados y funcionarios que ofrecieron su colaboración. Los datos obtenidos fueron cargados como variables de estudios y procesadas estadísticamente por computadora utilizando el analizador epidemiológico EPI INFO distribuido por la Organización Mundial de la Salud. Los resultados fueron

comparados con la bibliografía nacional e internacional existente sobre el tema y se exponen, en las conclusiones, algunas formas de combatirlo.

OBJETIVOS

Los objetivos del presente trabajo son:

- 1) Definir claramente que es el estrés laboral.
- 2) Determinar cuales son los factores causantes de estrés laboral en magistrados y funcionarios del Poder judicial en Corrientes.
- 3) Advertir a magistrados y funcionarios respecto de los signos y síntomas mas frecuentes de esta afección.
- 4) Enseñar cuales son las formas de prevenirlo.

RESULTADOS

Definición:

“El estrés laboral se define como el conjunto de mecanismos fisiológicos desencadenados en el organismo que, al no lograr una adaptación satisfactoria a la situación lesiva originada en ocasión del trabajo, se prolongan en el tiempo ocasionando un agotamiento crónico que produce el deterioro progresivo de la producción laboral, de la capacidad intelectual y de la creatividad; repercute en todos los ámbitos del cotidiano vivir y produce diversos trastornos de la salud que pueden tornarse irreversibles”.

Causas:

Como veremos todos los trabajos pueden generar estrés, pero hay algunos que son mas generadores que otros. Así por ejemplo los buzos, los que desactivan bombas y los encargados del tráfico aéreo, constituyen las actividades más estresantes.

En los magistrados y funcionarios hallamos causas predisponentes y causas desencadenantes.

Dentro de las causas predisponentes hallamos:

- a) Gran responsabilidad social de su tarea: De alguna manera podíamos decir que están en la vidriera de la sociedad. Son identificados, se habla de ellos y no pueden mantener una vida pública que pase desapercibida. En algunos casos hasta su vida privada puede ser invadida.
- b) La presión a la que están sometidos: Existen dos tipos de presiones: a) Las ejercidas desde adentro. Aquí podemos citar como ejemplo el conflicto generado entre el tiempo de estudio y dedicación que demanda un caso, la cantidad de casos y el tiempo establecido por los plazos. b) Las ejercidas desde afuera dentro de las que podemos citar las presiones políticas, los casos resonantes, los casos con detenidos etc.
- c) La dedicación que demandan los casos por la gravedad de los problemas que deben resolver: Siempre atrás de un expte. hay muchas vidas involucradas que claman por una decisión justa y no por una simple aplicación de la ley. Esta dificultad solo podrá ser subsanada cuando, además de una carrera de derecho exista una carrera de sabio.

- d) El cúmulo de tareas y las condiciones de trabajo: El Poder Judicial de la Provincia se encuentra actualmente sobrecargada de casos, mal equipada y con poco personal. Se encuentra además recuperándose de las heridas dejadas por varias intervenciones federales.
- e) El orgullo personal que no permite reconocer y aceptar el cansancio: En general, los magistrados y funcionarios están formados con una disciplina muy rígida y se exigen casi sin límites. Relajarse, descansar y aceptar que la carga es muy pesada, pasa a ser un lujo que no pueden permitirse.
- f) La necesidad de vender una imagen de estar siempre bien como persona y siempre al día con las tareas: Al estar en la vidriera como lo hemos señalado anteriormente, no pueden mostrar el menor indicio de debilidad. No pueden permitir que un abogado litigante observe alguna falencia ya que esta puede ser usada en su contra. (se da mas en mujeres)

Las causas desencadenantes generalmente se producen por la aparición de eventos inesperados que atacan a la persona ya sea en su función como en su vida privada. Estos eventos pueden ser: La falta de reconocimiento, una denuncia radial, una discusión con sus pares o con las partes de una causa. También pueden actuar como disparadores los atrasos en los pagos, las apelaciones, los llamados de atención y hasta los chismes.

La puesta en marcha de los mecanismos de adaptación pueden ser provocados por un acto consciente y voluntario o por una activación subconsciente e involuntaria que mantiene al cuerpo en un estado de disponibilidad que se suma y se prolonga en el tiempo.

Muchos viven así la mayor parte del año sin darse cuenta de que el estrés ya está instalado en su ser.

Signos y síntomas:

A continuación, vamos a hacer una división teórica. Consideraremos por un lado los síntomas de estrés que se generan en relación al trabajo y los llamaremos **“SÍNTOMAS LABORALES”**. Por otro lado consideraremos los síntomas propios del estrés (de cualquier estrés) y los llamaremos **“SÍNTOMAS GENERALES”**. Siempre, claro está, haciendo referencia a los hallazgos encontrados en la población observada.

“SÍNTOMAS LABORALES HALLADOS EN MAGISTRADOS Y FUNCIONARIOS”

Los signos y síntomas hallados en la investigación fueron agrupados de acuerdo a la frecuencia de aparición y a la gravedad del cuadro. A efectos de facilitar su comprensión fueron agrupados y denominados **“Escalones del estrés en Magistrados y funcionarios”**.

PRIMER ESCALÓN:

(Caracterizado por la presencia de uno o más de los siguientes signos y síntomas)

Desinterés: En las encuestas efectuadas nos llamó la atención que el trabajo se torna automático. Merma la dedicación. Uno ve la cantidad de cosas que tiene para hacer y en lugar de organizarse pierde toda la mañana con un solo caso. Hace lo que puede y busca alguna manea de justificarlo. Demora el desayuno, dilata los encuentros, habla por teléfono mucho tiempo etc. Parece que el motor que lo mueve es la falta de ganas.

Olvido: Al no prestar la debida atención por el cansancio y la falta de ganas, no se recuerdan cosas elementales como ser donde dejo un expte. cual era la fecha, de que se trataba el caso. Dentro de los acontecimientos que mas se olvidan están las fechas de aniversario, de cumpleaños y de reuniones. Dentro de los objetos que mas se pierden tenemos las llaves, las biromes, los anteojos de sol y los paraguas.

Confusión: La confusión llega casi simultáneamente. La persona empieza a confundirse permanentemente. Se cometen errores involuntarios de redacción, de forma. Se mezclan los apellidos, los números etc. Hay relatos de funcionarios que hicieron hasta cuatro veces un cheque. Es común prepararse para la reunión del miércoles y resulta que es martes.

SEGUNDO ESCALÓN:

Forman parte del segundo escalón tres signos y síntomas claramente definidos que son:

Irritabilidad: Luego de permanecer un tiempo en el primer escalón, la persona empieza a molestarse. El sonido del teléfono ha sido mencionado por la mayoría como altamente irritante. El anuncio de un profesional que quiere hablarnos personalmente es también un motivo de molestia. La persona se vuelve intolerante y mal humorada. Al mismo tiempo es invadida por un sentimiento de culpa por no estar al día con sus tareas. Es común que esta culpa sea cargada a los que le llaman y le interrumpen y no a su situación personal.

Mal trato: La saturación y la intolerancia sumadas al desplazamiento de la culpa, hacen que inconscientemente nos descarguemos con alguien. Esta descarga puede consistir en un desplante, en una mirada despectiva, en un insulto o en un discurso subido de tono, a veces exagerado. La persona receptora, que también está sobrecargada, no se siente merecedora y muchas veces reacciona devolviendo educadamente la agresión pero dando en donde más duele. Dicho en palabras más directas, la persona que se siente mal tratada pide licencia por enfermedad o saca días por razones particulares sobrecargando el trabajo y alterando aun más el funcionamiento del lugar.

Disminución del rendimiento: Naufragando en un mar de inconvenientes donde apenas se dispone de fuerzas para mantenerse a flote, se hace imposible remar en alguna dirección. Por tal motivo es

común ver una producción pobre no tanto en cantidad sino en calidad, fruto de leer y elaborar poco por buscar una solución rápida recurriendo a casos similares. Llevando a un lenguaje informático sería como “Copiar y pegar”.

TERCER ESCALÓN: En este escalón se produce una lucha por recuperar el equilibrio perdido al entender que no se puede seguir así. La persona comienza a presentar algunos signos y síntomas que los describiremos de la siguiente manera:

Verborragia reivindicadora: Se caracteriza por que el magistrado o funcionario se pone a hablar sin parar cuando se le efectúa una consulta o cuando se entabla alguna conversación. Tiende a dar explicaciones largas recargadas de ejemplos pasados donde comenta casos en que ha resuelto satisfactoriamente el problema. El discurso se remonta a un pasado glorioso donde hacía bien las cosas y se trabajaba mejor. Es como que en cada conversación quiere dejar claro que el es bueno, pero que trabaja mal, por que ahora todo esta mal. Pretende mostrar con sus palabras lo que no puede demostrar con sus hechos.

Evasión Organizadora: En este punto hemos notado que el magistrado o funcionario evade situaciones, reuniones, encuentros, análisis de casos etc. tratando de organizarse. Otorga prioridades a las cosas, a los temas y a los casos con el afán de ordenarse. El resultado de este proceso culmina siendo un caos ya que termina confundiendo lo que es urgente con los que es importante y con lo que realmente puede esperar.

La oficina en casa: Con el afán de mejorar, lograr soluciones concretas y ponerse al día; se empiezan a llevar los exptes. a las casas. Entendiendo que es un lugar más tranquilo para estudiar y resolver los casos, hacen del living una prolongación del despacho. Hemos podido observar como generalmente los días viernes los hombres llevan exptes. en maletines y bolsos deportivos mientras la mujeres lo hacen en amplios bolsos de casas de moda.

CUARTO ESCALÓN: Se instala finalmente una situación de angustia permanente caracterizada por los siguientes signos y síntomas:

Ambivalencia afectiva: *“Lo amo pero lo odio. Lo amo por que el trabajo me gusta. Lo odio por que estoy dejando mi vida sin lograr satisfacciones ni recompensas...”* Este relato perteneciente a un caso real, es extremadamente clara. Describe perfectamente lo que se siente a esta altura de los acontecimientos.

Replanteo o crisis vocacional: Casi sin querer se entra en una etapa de reflexión. Se trata de un replanteo en el cual la persona se realiza varias preguntas como ser: ¿Es realmente esto lo que quiero?. ¿Para esto estudié?. ¿Estoy dispuesto a pagar este precio?. Algunos entienden que el sacrificio no valió la pena otros son invadidos por una sensación de frustración inmanejable que impregna todos los aspectos de su vida.

Necesidad de ayuda: La impotencia, la frustración, la bronca; el no poder seguir, hace que la mayoría busque ayuda. Aunque muchas veces sea tarde se recurre a un profesional entrenado en el tema que en algunos casos logra revertir los efectos de tanto sometimiento. En otros casos las secuelas que quedan son irreversibles y se recurre a la licencia médica prolongada o a la búsqueda de una jubilación. Algunas personas finalmente caen en un estado de resignación y amargura en el que no trabajan ni dejan trabajar a los que los rodean.

“SÍNTOMAS GENERALES”

Dentro de los síntomas generales vamos a hacer mención a aquellos que hemos encontrado con mas frecuencia, apartándonos un poco de la frecuencia hallada en las estadísticas generales sobre estrés. De esta manera comentaremos los siguientes:

Insomnio: Está presente en la mayoría de los casos. Es uno de los síntomas mas precoces. Se debe a tasas elevadas de ACTH que es una hormona segregada por las glándulas suprarrenales. Mantiene al organismo en estado de movilización e impiden el sueño. El alcohol así como la ingestión de ansiolíticos, sedantes o hipnóticos constituyen recursos comunes para poder conciliar el sueño.

Trastornos alimentarios: La reacción al estrés eleva el metabolismo, lo que provoca una pérdida de peso. Sin embargo muchas personas calman la ansiedad comiendo demasiado y recurren a una alimentación mal equilibrada. Realizan dietas para contrarrestar el efecto y completan el círculo de la mala alimentación. En ciertos casos se puede llegar a perder el apetito como consecuencia del desinterés general.

Problemas digestivos: Son frecuentes los síndromes ulcerosos y los trastornos de la evacuación (constipación o diarrea).

Problemas Cardiovasculares: Dentro de los trastornos cardiovasculares hemos hallado a la hipertensión arterial como la afección mas frecuente, no siendo comunes las afecciones isquémicas.

Inmunológicos: Se produce un debilitamiento del sistema inmunológico con disminución de la producción de anticuerpos. Esto produce fuertes gripes, resfriados y otras infecciones que se caracterizan por ser repetitivas, prolongadas y con escasa respuesta a los medicamentos. También producen trastornos alérgicos que pueden tornarse permanentes.

Abusos de sustancias: Los abusos que se presentan son generalmente de alcohol, de tabaco, de café o mate y de medicamentos.

Dolores: Es frecuente la aparición de dolores de espalda, de nuca y de cabeza. Se deben a la tensión acumulada y se encuentran con frecuencia ligados a sentimientos de impotencia.

Fatiga: El estado de estrés permanente donde, como hemos mencionado anteriormente se multiplica el gasto de energía, produce un estado de fatiga tanto mental como psíquica que produce perturbaciones en la concentración, olvidos, descuidos, apatías, agresividad, repliegue sobre sí mismo y trastornos sexuales,

Miedo: El miedo es de aparición tardía. Se comienza teniendo miedo a enfrentar situaciones. Miedo a presentarnos en un lugar que nos resulta hostil. Luego tenemos miedo por nosotros mismos. Miedo a enfermarnos, miedo a lo que vendrá, miedo a cualquier cosa. Si este estado no se supera caemos en el pánico.

Trastornos mentales: El estrés repercute sobre el equilibrio de las sustancias neuroquímicas que actúan en el cerebro. El síndrome depresivo es uno de los problemas que aparece con mayor frecuencia relacionados con el estrés por alteración de los niveles de serotonina y noradrenalina.

Formas de prevenirlo:

Sin lugar a dudas que la mejor manera de lograr la protección es mediante la educación. Conocer los síntomas y signos es el primer paso para identificar a este enemigo que poco a poco va interfiriendo nuestra salud. Una vez adquirido el concepto se deben efectuar tareas personales y grupales para lograr un resultado efectivo.

Existen tres frentes donde se debe librar la batalla. Es importante tener en cuenta que esta lucha se debe realizar simultáneamente en los tres frentes. No tiene sentido profundizar la lucha en uno de los frentes sin tener en cuenta los otros. Estos frentes de batalla son:

1. **EL AMBIENTE**: Las condiciones laborales son fundamentales. Se debe adaptar el trabajo al hombre y no el hombre al trabajo.

Algunos consejos para mejorar el ambiente:

- Contar con los elementos adecuados (Según tarea).
- Mejorar la distribución del trabajo
- Hacer de la oficina un lugar agradable.
- Lograr que entre la luz del sol.
- Mejorar la ventilación
- Respetar la carrera judicial (o el lugar ganado)

2. **LA TAREA**: Las tareas que se realizan deben ser reguladas y adaptadas en relación a la carga y a la capacidad para procesarla. Por ejemplo la organización mundial del trabajo estipula cual es la carga máxima que puede cargar un peón sobre sus espaldas. Luego esto se cumple en todas las fábricas y empaquetadoras las

cuales tienen que hacer las bolsas respetando las condiciones impuestas. En el caso de la justicia **algún organismo o asociación** debe definir la cantidad de expedientes que pueden entrar a un juzgado. Cuantas son las horas por persona por expte. por turno, por mes etc. Hay una profesión que se llama ingeniería en sistemas que establece estos parámetros.

Se deben crear urgentemente procedimientos que eviten el ingreso innecesario de casos a la justicia.

Cada uno debe abocarse a la realización de sus tareas. Zapatero a su zapato: Con esta frase me refiero a que por ejemplo un Juez no puede estar abocado a tareas domésticas perdiendo tiempo toda la mañana para conseguir un ordenanza o para que le limpien el baño.

3. LA PERSONA: Este es el único punto en el que los médicos y los psicólogos laborales podemos ayudarlos. La terapéutica se centra en reconocer los escalones del estrés, identificar los síntomas, favorecer la catarsis, orientar y educar. Para lograr esto se han desarrollado en la actualidad dos mecanismos de protección a saber:

- 1) Centros de apoyo: Con este nombre se designan lugares donde en cualquier momento de la mañana se pueden realizar entrevistas con psicólogos entrenados en el tema. La función del profesional es discernir si los signos y síntomas se deben al trabajo a otra cosa y darles la orientación y el tratamiento adecuado.
- 2) Grupos de autoayuda: Son reuniones que pueden hacerse mensualmente o cada dos meses donde por afinidad se reúnen los funcionarios en número de 10. Se le otorgan 3 minutos a cada uno para que hable libremente, exponga sus dudas, problemas o comente algún evento. El tiempo restante es libre. Los psicólogos laborales y los médicos desempeñan un rol observador y estudian mecanismos inconscientes que permiten detectar aproximadamente el estado, nivel o escalón de estrés en que se encuentran. Posteriormente, en otro momento se realiza una entrevista para confirmar la sospecha en aquellos casos en que se ha detectado algún indicador y, de confirmarse se le da el tratamiento adecuado.

No es el propósito de esta presentación entrar en detalles técnicos de cómo funcionan las consultas o los grupos de autoayuda. Pretendemos informar que hoy por hoy es la mejor propuesta que existe para combatir el estrés.

ERRATA: Donde diga "por la fuerza de las cosas", léase "por la debilidad de os hombres".

(Carlos Vaz Ferreira, pensador uruguayo).