

"¡Jefe, me va a matar de un disgusto!"

Publicado el: 28-11-2017

Preocupa en el Reino Unido la cantidad de muertes que se podrían haber evitado con un mayor control de la presión. Si alguna vez, tras una dura jornada laboral, usted llegó a su casa y gritó que su jefe lo iba a llevar a la tumba, pues no estaba tan equivocado. Científicos británicos han llegado a la conclusión de que los jefes considerados injustos por sus empleados pueden ser una amenaza para la salud física de sus subordinados... además de la salud mental.

Un estudio de la Buckinghamshire Chilterns University College revela que malos jefes pueden elevar la presión arterial, aumentando el riesgo a largo plazo de ataques cardíacos o embolias cerebrales.

La investigación se llevó a cabo luego de que surgieran nuevas cifras sobre la cantidad de gente que muere cada año en el Reino Unido por problemas vinculados con la presión.

Los números son más que preocupantes: el año pasado, 62.000 muertes se podrían haber evitado si hubiera existido un mayor control de la presión arterial.

Bajo presión

El estudio se basó en las entrevistas a 28 mujeres asistentes de salud.

El trabajo de estas asistentes está supervisado por enfermeras y, a veces, realizan algunas de sus tareas, con distintos niveles de responsabilidad. Pero en la jerarquía laboral, las asistentes están por debajo de sus supervisores.

Cada una de estas 28 trabajadoras respondió un cuestionario donde se le pedía una evaluación de sus jefes, incluyendo puntos como:

- "Mi supervisor alienta el debate antes de tomar una decisión.
- "Mi supervisor me trata en forma justa".

Luego, los investigadores midieron la presión arterial de las asistentes durante tres días laborables, cada 30 minutos, gracias a un artefacto que cada una de ellas llevó consigo a su trabajo.

Trece de ellas eran supervisadas por dos personas, y consideraban que una era más justa que la otra.

Las otras 15 eran supervisadas por una persona, o por jefes a quienes consideraban parecidos.

En el segundo grupo sólo se registraron pequeñas variaciones en la presión arterial durante los días de evaluación.

Pero en el primer grupo, los niveles de presión aumentaban cuando las asistentes trabajaban con el supervisor que consideraban injusto.

Belinda Linden, de la Fundación Cardíaca Británica, analizó los resultados:

"Estoy segura de que todos han tenido o tienen en algún momento un jefe que les hace literalmente "hervir la sangre", pero depende de nosotros aprender a manejar el estrés del trabajo y no dejar que nuestros jefes afecten nuestra salud".

Fuente: <https://netsaluti.com>