Proyecto UNAM

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN POR LA AMENAZA DE PERDER EL EMPLEO

Texto: **ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ**
—robargu@hotmail.com—

El avance tecnológico en el ámbito laboral, representado por la Inteligencia Artificial y la automatización, ha puesto en jaque a no pocos trabajadores en todo el mundo

La presencia cada vez más intensa y constante de la Inteligencia Artificial (IA) y la automatización en el ámbito laboral es irreversible y no sólo podría acarrear más desigualdad social, sino también ocasionar problemas mentales entre los trabajadores que sienten —o sentirán— que sus empleos peligran.

Los últimos reportes de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) y el Foro Económico Mundial estiman que hasta 45% de los empleos corren riesgo por el avance tecnológico representado, sobre todo, por la IA.

"Ahora bien, esto no quiere decir que 45% de los trabajadores perderá su empleo, sino que tiene que haber alguna reconfiguración del trabajo. Por eso, para prevenir los efectos que pueden tener en la salud mental de los trabajadores, es importantísimo entender los alcances de la IA y la automatización", dice Erika Villavicencio-Ayub, académica de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Estos efectos, en opinión de Villavicencio-Ayub, dependen mucho de la red de apoyo de cada persona, así como de su situación económica y de las habilidades psicológicas que haya adquirido a lo largo de su vida, como la resiliencia (capacidad para adaptarse a situaciones adversas con resultados positivos) y la inteligencia emocional.

"No obstante, sí hay algunos trastornos psicológicos que pueden aparecer con más frecuencia entre los trabajadores que visualizan que su empleo se halla en peligro, como la ansiedad y la depresión. Por ejemplo, en ciertas áreas laborales donde las tareas llegan a ser repetitivas —pienso en la manufactura, la logística y el *telemarketing*, entre otras—, la IA y la automatización están ganando mucho terreno, por lo que el miedo o la incertidumbre que experimentan los trabajadores se justifica y, por ende, se traduce en altos niveles de ansiedad. Asimismo, los trabajadores tienen la expectativa de contar con un empleo estable, pero si la ven amenazada, son presas de la frustración y de un sentimiento de fracaso que influyen decisivamente para que caigan en un estado depresivo", agrega.

Reconfiguración

Los trabajos no desaparecerán como tales, pero sí se reconfigurarán; es decir, las funciones actuales tendrán que migrar a funciones más cualificadas. Por consiguiente, los trabajadores deberán capacitarse para adquirir habilidades nuevas. Sin embargo, cualquier proceso de cambio genera un gran estrés que a veces va acompañado de afectaciones a la autoestima.

"Los trabajadores pueden llegar a sentir inseguridad y a tener dudas sobre sus capacidades laborales y logros, y como resultado de esto, desarrollar lo que en psicología se conoce como el síndrome del impostor tecnológico", advierte la académica universitaria.

Es un hecho irrebatible que todos los trabajadores enfrentan diversos retos, pero cuando estos retos aumentan desproporcionadamente, el estrés se incrementa y es sustituido por el síndrome de *burnout* —o desgaste laboral derivado de las cargas de trabajo excesivas y de las malas condiciones de trabajo—, cuyos índices se han disparado, porque ahora muchos no sólo deben llevar a cabo las funciones que tienen asignadas, sino también adquirir habilidades nuevas mediante programas de capacitación.

"Con todo, estos programas de capacitación y de sensibilización ante el cambio tecnológico que ya se echó a andar son fundamentales porque en el corto y mediano plazo les permitirán gestionar mejor el estrés ocasionado por la nueva realidad laboral", indica Villavicencio-Ayub.

Vinculación

El trabajo es una de las principales actividades en la etapa adulta de los individuos. En primer lugar, provee de recursos económicos para cubrir sus necesidades básicas (alimentación, salud, vivienda...), pero también satisface sus deseos de realización personal.

Por ello, cuando alguien no sabe cómo desempeñar ciertas funciones o se siente suplantado, o bien sufre un bajón en su salud mental que le impide ser resiliente y adaptarse con menos desgaste psicológico a una nueva realidad laboral, puede caer en un pozo sin fondo.

"De ahí la importancia de establecer políticas claras para que se aproveche el talento de todos los trabajadores, el cual nunca será sustituido por la IA ni por la automatización, y para que cada empresa sepa guiar a su fuerza de trabajo y ubicarla en puestos más estratégicos. Creo que es hora de darle un nuevo significado al trabajo, pero esto implica que los espacios educativos que forman y capacitan a los futuros trabajadores se vinculen más con las empresas, para que se sepa cuáles son las áreas con más demanda de empleos, y cuáles son las debilidades que hoy en día agobian a los trabajadores. Esta vinculación nos llevaría a un escenario más eficiente tanto para los trabajadores como para las empresas, sin dejar de lado que aquéllos siguen siendo el recurso primordial de éstas", señala la académica.

Momento inédito

Las jornadas demasiado largas, las cargas de trabajo excesivas, los niveles de estrés muy altos, los estilos de liderazgo negativo, la violencia laboral, etcétera, merman la salud integral (mental y física) de los trabajadores.

Así pues, si éstos no gozan de una salud integral porque su ambiente de trabajo es insano y hostil, tarde o temprano se incrementará uno de los indicadores clave de problemas laborales: el ausentismo.

"Las personas que empiezan a ausentarse de su trabajo por estrés o malas relaciones de trabajo, o porque ya padecen el síndrome de burnout, subsecuentemente presentarán malestares físicos como gastritis, migraña, insomnio..., y si nos vamos a un escenario incluso más grave, tendrán accidentes de trabajo en los que podrán estar involucrados otros individuos. Un trabajador se enferma y deteriora si en su trabajo hay estímulos que atentan contra su salud integral, esto es, mental y física."

De acuerdo con Villavicencio-Ayub, los problemas que trae o traerá la nueva realidad laboral se pueden afrontar desde la esfera individual y la esfera colectiva.

"Los trabajadores deben comprender que el actual es un momento de cambio tecnológico muy intenso, que este cambio no se va a detener y que no va en contra de la fuerza laboral, sino que persigue la reducción de costos, la eficacia en los procesos de producción, la generación de menos desperdicios y la eliminación de las tareas repetitivas, pues se sabe que éstas afectan su salud; de este modo, a ellos se les podrán asignar otras funciones que aporten más valor... Así pues, una vez que se den cuenta de que dicho cambio es para el bien común, podrán dar el siguiente paso: aceptarlo."

Resiliencia

¿Qué tendrían que hacer los trabajadores con una resiliencia baja? Según la académica de la UNAM, solicitar un acompañamiento psicológico o inscribirse en uno de los múltiples programas de desarrollo de habilidades psicológicas que desde la pandemia de Covid-19 se ofrecen continuamente en las empresas o en los módulos de salud mental de los servicios de salud.

"También resulta útil contar con una red de apoyo para que socialicen y externen lo que están viviendo, porque, insisto, cada quien somatiza sus preocupaciones de distinta manera. Por supuesto, deberían inscribirse en un programa de desarrollo, entrenamiento y capacitación laboral, para que sean más competentes en el rubro de las nuevas tecnologías. Y no dejar de equilibrar sus actividades. El trabajo es básico, pero no es ni debe ser la principal actividad de las personas. En la medida en que equilibren sus actividades, en la medida en que se informen más de lo que sucede a su alrededor, se mitigará el impacto del estrés, así como su resistencia al cambio", finaliza. ●

Cambio de mentalidad

● El cambio de mentalidad es parte de las habilidades que requiere un trabajador en esta época. Al respeto, Villavicencio-Ayub comenta: "Estamos ante un acelerado avance tecnológico. Apenas adquirimos las habilidades para manejar un equipo determinado, un *software*, la versión cambia, y esto no para. Sin embargo, creo que éste es un buen momento para probar que podemos ser capaces de adaptarnos a la nueva realidad laboral. A algunos nos costará más trabajo y esfuerzo que a otros, pero es mejor cultivar nuestro talento que esperar un resultado fatalista."

ISTOCK

Quien pierde el empleo es presa de la frustración y de un sentimiento de fracaso.

ERIKA VILLAVICENCIO-AYUB
Académica de la Facultad de Psicología de la UNAM

"El trabajo es básico, pero no es ni debe ser la principal actividad de las personas"

ESPECIAL

IA: para potenciar —no para sustituir— la inteligencia humana

::::: Según María Soledad Funes Argüello, coordinadora de la Investigación Científica de la UNAM, la noción de que la inteligencia artificial (IA) trabaje sin la participación humana es más de ficción que de un futuro viable y éticamente comprometido. "En la UNAM concebimos la IA como una herramienta para potenciar —no para sustituir— la inteligencia humana", señaló.

Personas migrantes: explotadas al máximo, aprovechando la clandestinidad

::::: De acuerdo con Ariadna Estévez López, investigadora del Centro de Investigaciones sobre América del Norte de la UNAM, en la explotación sistemática de las personas migrantes, diversos actores obtienen el máximo beneficio de ellas mediante una dinámica económica circular que los mercantiliza. "Son explotadas al máximo, aprovechando la clandestinidad que crean las leyes prohibicionistas de la migración forzada. Ésta se estructura de forma similar a la industria turística, por lo que a las personas migrantes se les vende todo tipo de bienes y servicios, legales e ilegales", dijo.

ESPECIAL

Vacunas: cumplen su función si se aplican correctamente

::::: A decir de Mauricio Rodríguez Álvarez, coordinador académico del Programa Universitario de Investigación sobre Riesgos Epidemiológicos y Emergentes de la UNAM, las vacunas cumplen su función si se aplican correctamente. "Por eso es fundamental mantener los cuadros completos y atender las necesidades de refuerzo a lo largo de nuestra existencia", agregó.

ESPECIAL