

# Un estudio afirma que la religión alivia el estrés laboral

**El islam encomienda a sus seguidores ser parte integrante de un grupo de trabajo y de la sociedad productiva**

13/01/2014 - Autor: Redacción - Fuente: Agencias/OnIslam

Subrayando el papel fundamental de la religión en la vida de las personas, un estudio reciente ha desvelado que la práctica de un credo ayuda a combatir el estrés en el trabajo, manteniendo a los empleados menos vulnerables a las bajas por enfermedad y depresión.

"Mi investigación muestra que la religiosidad en el lugar de trabajo puede actuar como un recurso, propiciando que la gente sea más resistente para hacer frente a los numerosos desafíos de la vida laboral", destacó al Telegraph el pasado 9 de enero la Dra. Roxane Gervais, psicóloga superior en el Laboratorio de Salud y Seguridad de Stockport, quien dirigió la encuesta.

"Tales creencias personales pueden ser muy útiles no sólo para los empleados, sino también para los empleadores que proporcionan a las personas una zona de amortiguación".

Tras encuestar a empleados para medir su nivel de satisfacción con el trabajo, la Dra. Gervais afirma que la religión constituye una "barrera" contra muchas de las tensiones de la vida moderna.

La investigación ha puesto de relieve que los empleados religiosos son menos vulnerables al agotamiento, la ansiedad y la depresión en los lugares de trabajo.

Aparentemente más entusiastas que sus compañeros de trabajo, los trabajadores con inquietudes religiosas creen que sus vidas tienen un significado y un trasfondo.

"A medida que el ritmo de trabajo y la vida se aceleran, la gente anhela hallar sentido, y la generación más joven, en particular, trata de encontrar algo más que un simple cheque al final de mes", añadió Gervais.

La participación en actos y servicios religiosos también se relaciona positivamente con una elevada autoestima y la conexión con un ser superior, afirma el estudio.

El islam pone gran énfasis en el trabajo. En muchos versículos del Corán se deja claro que el tiempo no debe ser desperdiciado.

En la creencia islámica, el trabajo goza de especial importancia en la medida en que se considera como un acto de adoración en sí mismo.

El islam es una religión que encomienda a sus seguidores ser parte integrante de un grupo de trabajo y de la sociedad productiva.

### **Acomodamiento**

Citando las conclusiones de la investigación, la Dra. Gervais recomienda que los gerentes y dirigentes de empresas hagan un esfuerzo por entender y apoyar las creencias religiosas de los empleados para conseguir de ellos un mejor rendimiento en el trabajo.

"Debemos, por tanto, alentar a los empleadores a dar cabida y acomodar, en lo posible, las creencias religiosas de los empleados en el trabajo, y no rehuir el tema" recomendó la Dra. Gervais.

Este acomodamiento de las creencias de los empleados aumenta la moral del personal, su permanencia y lealtad, de acuerdo con un estudio previo.

Más activos que muchos de sus compañeros, los trabajadores que siguen alguna práctica religiosa son más propensos a tener estilos de vida más saludables y, a su vez, menos propensos a coger bajas por enfermedad.

"La religiosidad parece ayudar a las personas a lograr un mayor bienestar y a la aplicación de mecanismos de adaptación más adecuados" prosiguió la Dra. Gervais.

Los resultados del estudio fueron presentados en Brighton el pasado jueves, 9 de enero, en la Conferencia Anual de la División de Psicología Ocupacional de la Sociedad Británica de Psicología.

Las personas que descuidan la espiritualidad, y por lo tanto carecen de valores espirituales, no pueden mantener una conducta de acuerdo con esos principios.

Todas las religiones fomentan la buena conducta y advierten contra las fechorías y malas acciones. Una persona sinceramente religiosa no puede seguir un comportamiento poco ético con la conciencia tranquila.

Las personas con una fe firme se consideran a sí mismos y a sus posesiones como pertenecientes a Dios. Inclinan su ego, ideas, pasiones y pensamientos ante Dios.