

TRASTORNOS DEL ESTRÉS

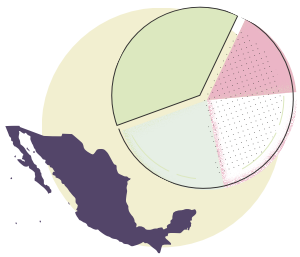


¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Es la respuesta física y emocional que aparece cuando las exigencias de trabajo superan los recursos de la persona para afrontarlas.



No todo el estrés es malo, pero cuando es intenso, constante y sin descanso, puede convertirse en trastorno.



El 75 % de los mexicanos sufre de fatiga por estrés laboral, superando a China y Estados Unidos

PRINCIPALES TRASTORNOS RELACIONADOS CON EL ESTRÉS

Burnout (síndrome de desgaste profesional)

Causado por estrés laboral crónico.

Se caracteriza por:

- Cansancio extremo contante.
- Desmotivación y apatía.
- Actitud negativa o distante hacia el trabajo.
- Sensación de ineficacia.



Trastorno de estrés agudo

Aparece después de un evento altamente estresante.

Puede incluir:

- Sensación de estar alerta todo el tiempo.
- Recuerdos intrusivos sobre el suceso.
- Evitar lugares o situaciones relacionadas.

Trastorno de ansiedad

Cuando el estrés se mantiene mucho tiempo puede derivar en un trastorno de ansiedad.

Síntomas frecuentes:

- Preocupación constante.
- Dificultad para concentrarse.
- Irritabilidad.
- Tensión muscular.
- Problemas de sueño.

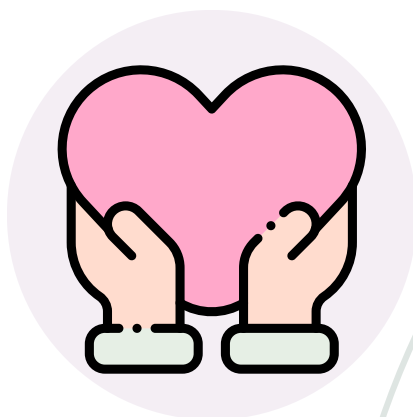
SEÑALES DE ALERTA

- Fatiga constante.
- Dolores físicos frecuentes.
- Problemas digestivos.
- Bajo rendimiento.
- Ausentismo.
- Conflictos con compañeros.
- Cambios de apetito o sueño.

PREVENCIÓN Y ACCIÓN

PERSONAL

- Establecer límites entre el trabajo y la vida personal.
- Tomar pausas.
- Dormir y comer bien.
- Buscar apoyo social.
- Pedir ayuda profesional.



LABORAL

- Cargas de trabajo equilibradas.
- Comunicación clara.
- Establecer pausas y descanso.
- Reconocer el esfuerzo.
- Tomar programas de bienestar personal.

“El estrés laboral no es debilidad. Es una señal de que algo necesita cambiar. Pedir ayuda también es una forma de responsabilidad profesional”

Te recomendamos visitar la [página IPN Conexión Saludable](#), donde encontrarás herramientas y técnicas relacionadas a los trastornos del estrés.





Factores de Riesgo Psicosocial en el trabajo.

Factores de Riesgo Psicosocial en el trabajo

Como estipula la Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, los factores de riesgo psicosocial en el trabajo son aquellos que pueden ocasionar:

- Trastornos de ansiedad y estrés.
- Trastornos no orgánicos de sueño-vigilia.
- Trastornos de adaptación.

Dichos trastornos derivan de la naturaleza de las funciones del puesto de trabajo, el tipo de jornada de trabajo y la exposición a acontecimientos traumáticos severos o a actos de violencia laboral.

Los factores de riesgo psicosocial comprenden:



Condiciones peligrosas e inseguras en el ambiente de trabajo.



Cargas de trabajo cuando exceden la capacidad del trabajador.



Falta de control sobre el trabajo.



Jornadas de trabajo superiores a las previstas en la Ley Federal del Trabajo.

Constante rotación de turnos o turno nocturno sin periodos de recuperación y descanso.



Interferencia en la relación trabajo-familia.



Liderazgo negativo.



Relaciones negativas en el trabajo y violencia laboral.



Entorno Organizacional Favorable

La NOM-035-STPS-2018 fomenta el entorno organizacional favorable, el cual es aquel en el que se promueve:

- Sentido de pertenencia de los trabajadores a la empresa.
- Formación para la adecuada realización de las tareas.
- Definición precisa de responsabilidades para los trabajadores.
- Participación proactiva y comunicación entre trabajadores.
- Distribución adecuada de cargas y jornadas laborales
- Evaluación y reconocimiento del desempeño.

Los factores de riesgo psicosocial y los elementos del entorno organizacional favorable **derivan de la naturaleza del puesto**, es decir de las condiciones en las que se realizan las actividades laborales.

La aplicación de la NOM-035-STPS-2018 consta de la identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial y la evaluación del entorno organizacional en los centros de trabajo, con el objetivo de establecer medidas de prevención y acciones de control de los factores de riesgo psicosocial, la violencia laboral, y promoción del entorno organizacional.

