



TRASTORNOS DEL ESTRÉS

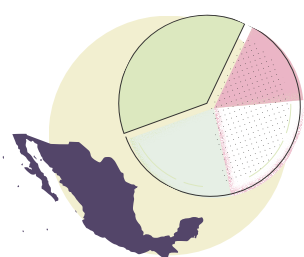


¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

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.

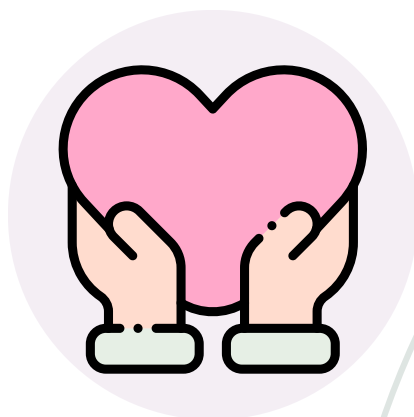
SEÑALES DE ALERTA

- 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.

