



riesgos de estrés laboral

- La presión en el ambiente laboral es inevitable: la carga de trabajo, plazos fijos que cumplir, expectativas de desempeño y la búsqueda de reconocimiento forman parte del día a día en la vida profesional; sin embargo, la sobrecarga de tareas rutinarias en un ambiente peligroso u hostil terminan por generar un sentimiento de tensión, impotencia y frustración constante conocido como estrés laboral, el cual puede llegar a tener repercusiones nocivas para la salud física y mental de la y el trabajador, incluso fatales, de no ser prevenidas y atendidas.
- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés laboral es identificado como un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y habilidades de la o el trabajador para desempeñarse de forma óptima.
- De forma específica, algunos estudios han hallado que altas exigencias laborales dan como resultado siete veces mayor riesgo de agotamiento emocional; poco apoyo de las y los compañeros, dos veces mayor riesgo de problemas en espalda, cuello y hombros; bajo control del trabajo, dos veces mayor riesgo de mortalidad cardiovascular y, mucha tensión puede producir tres veces mayor riesgo de morbilidad por

hipertensión.

- Los riesgos directos del estrés laboral para la salud han sido relacionados con cardiopatías, trastornos digestivos, aumento de la tensión arterial y dolor de cabeza, además de trastornos músculo-esqueléticos como lumbalgias. Recientemente un estudio de la Academia Americana de Neurología halló que las personas con trabajos demandantes y poco control sobre ellos tienen 58% más probabilidades de sufrir una isquemia y 22% más de hemorragia cerebral.
- Asimismo, la OMS estima que entre el 21 y 32% de casos de hipertensión en América Latina están relacionados con altas exigencias laborales y bajo control.
- Aún más, la prolongación del estrés por el trabajo puede generar trastornos en la salud mental de la y el empleado, como el "burnout" o desgaste emocional, afectando el desempeño laboral o causando actitudes poco saludables como el consumo de alcohol, tabaco y drogas, e incluso en casos extremos acciones fatales, motivadas además por un contexto adverso interno y externo.



La presión en el ambiente laboral es inevitable: la carga de trabajo, plazos fijos que cumplir, expectativas de desempeño y la búsqueda de reconocimiento forman parte del día a día en la vida profesional.

consejos para sobrellevar el estrés laboral



- Mantén conversaciones francas con empleadores/as y empleados/as acerca de la forma en la que la pandemia está afectando el trabajo. Todos y todas deben comunicar claramente sus expectativas.
- Identifica las cosas sobre las que no tienes control y haz lo mejor que puedas con los recursos que tienes a tu disposición.
- Siempre que sea posible, mantén una rutina diaria constante, idealmente que sea similar a tu rutina anterior a la pandemia, para mejorar tu sensación de control.
- Tómate descansos en el trabajo para hacer ejercicio, estiramiento o conversar debidamente protegido, con tus colegas, compañeros/as de trabajo, familiares y amigos/as como red de apoyo.
- Pasa tiempo al aire libre, ya sea para ejercitarte o relajarte.
- Si trabajas desde casa, programa un horario para terminar tu día de trabajo siempre que sea posible.
- Usa técnicas de consciencia plena.
- Fuera del horario de trabajo, haz cosas que disfrutas.
- Conoce los datos sobre la COVID-19 y acerca de cómo protegerte y proteger a las y los demás. Entender los riesgos y compartir información precisa con las personas importantes de tu vida puede reducir el estrés y ayudarte a conectarte con las y los demás.
- Recuerda que todos y todas tenemos un papel fundamental a la hora de

combatir esta pandemia.

- Recuerda que todas las personas están en una situación inusual y tienen recursos limitados.
- Tómate descansos y deja de mirar, leer o escuchar las noticias. Esto incluye redes sociales. Escuchar hablar de la pandemia todo el tiempo puede ser desagradable y mentalmente agotador.
- Conéctate con otros/as. Habla con personas de tu confianza acerca de tus inquietudes, cómo te sientes o cómo te afecta la pandemia de COVID-19.
- Conéctate con otras personas a través de llamadas, email, mensajes de texto, cartas o postales por correspondencia, videollamadas o redes sociales.
- Ve cómo están otras personas. Ayudar a otros/as mejora tu sensación de tener el control, de pertenencia y su autoestima. Busca formas seguras de ofrecer apoyo social a otras personas, especialmente si muestran señales de estrés, como depresión y ansiedad.
- Si sientes que puedes estar consumiendo demasiado alcohol u otras drogas (incluidos medicamentos recetados) como medio para sobrellevar el estrés, pide ayuda.
- Si estás bajo tratamiento por una afección de salud mental, sigue con tu tratamiento y está atento/a a cualquier síntoma nuevo o a que empeoren tus síntomas.

Comunícate con tus colegas, supervisores/as y empleados/as acerca del estrés, sin descuidar el distanciamiento social. Identifica qué cosas les causan estrés y trabajen juntos/as para encontrar soluciones.



estrés laboral en México

- Cerca de un 40% de las y los empleados mexicanos padecen las consecuencias del estrés laboral, es decir, sólo en México, aproximadamente 18.4 millones de personas conviven con este tipo de estrés. El aumento de estrés está relacionado con lugares inadecuados de desarrollo, cargas laborales y mal manejo de liderazgo.
- Para la OMS, el estrés laboral es identificado como un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y habilidades del trabajador para desempeñarse de forma óptima. El estrés laboral se manifiesta con un conjunto de reacciones perjudiciales, tanto físicas como emocionales, que se originan cuando las exigencias del trabajo sobrepasan las capacidades, recursos o disponibilidad de tiempo de los empleados.
- La Secretaría de Salud asegura que al aumentar las condiciones de estrés en las y los trabajadores se incrementan el ausentismo, la impuntualidad, la falta de motivación y el índice de incapacidades por enfermedad. Ello impacta también en la productividad y el cumplimiento de objetivos de las y los colaboradores.

- En México se adoptó la Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de Riesgo Psicosocial en el Trabajo-Identificación, Análisis y Prevención; la cual fue publicada desde octubre de 2018 y busca que todas las empresas promuevan ambientes favorables en cuestión de clima organizacional.
- El estrés laboral en México es un grave problema a nivel social y económico, ya que por una parte, perjudica la salud de la y el trabajador, y por otra, disminuye la productividad de las empresas, haciéndolas menos rentables y competitivas en un mercado cada vez más globalizado, donde el capital humano se desvela como un activo clave para el éxito. El estrés laboral, según un estudio elaborado por la OIT (Organización Internacional del Trabajo), podría suponer pérdidas de entre el 0.5% y el 3.5% del Producto Interno Bruto (PIB) de los países.
- Los riesgos directos del estrés laboral han sido relacionados con cardiopatías, trastornos digestivos, aumento de la tensión arterial y dolor de cabeza, además de trastornos músculo-esqueléticos como lumbalgias.



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), México ocupa el primer lugar a nivel mundial en estrés laboral, con 75% de su fuerza laboral bajo esta condición, y es seguido por China con 73% y Estados Unidos con 59%.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

