

Síntomas de estrés laboral, un problema de salud

El **estrés** es la **reacción física natural** para afrontar una **situación de amenaza proveniente de ciertos factores externos** o cuando el cuerpo se siente sobreexigido, es decir, es una respuesta del organismo para su conservación y supervivencia. Cuando existe un exceso de factores externos amenazantes puede dañar al sistema nervioso central y con ello provocar enfermedades físicas y psicológicas. Existen diversos tipos de situaciones provocadoras de estrés. En el ámbito del trabajo, cuando aparece la sensación de sobreexigencia y de saturación física y/o mental en el colaborador, se hacen presentes los diversos **síntomas del estrés laboral**.



Causas del estrés laboral

Existen diversas causas o factores que propiciadores del estrés laboral:

- Exceso o falta de trabajo
- Ritmo de trabajo de alta presión
- Falta de conocimiento o competencia respecto a la tarea.
- Falta de control sobre el trabajo, plazos cortos e insuficientes
- Baja o nula participación del trabajador en las decisiones sobre su trabajo
- Poco o nulo apoyo de los compañeros o supervisores en la realización de las tareas
- Jornadas de trabajo excesivas

- Responsabilidades múltiples sin planeación
- Salarios poco remunerados
- Falta de reconocimiento
- Acoso sexual o psicológico
- Amenazas o intimidaciones
- Trato hostil de los superiores
- Poca estabilidad laboral o inseguridad
- Prejuicios por edad, sexo, raza, origen o religión
- Errores, distracciones con consecuencias serias

Según la **Organización Mundial de la Salud:**

- En México se registran aproximadamente **75 mil infartos al año**, de los cuales 25% (18 mil 750) son provocados por el estrés laboral.
- **75% de los trabajadores mexicanos padecen de estrés laboral**, liderando el ranking mundial y superando a naciones como China (73%) o Estados Unidos (59%).

Síntomas de estrés laboral

El Sistema Nervioso Central desempeña un papel clave en la respuesta del organismo ante cualquier situación de estrés. El exceso de estrés puede provocar trastornos: **emocionales, cognitivos, fisiológicos, conductuales etc.**

Trastorno	Síntomas
Emocionales	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad • Apatía • Aburrimiento • Tristeza • Nerviosismo • Culpa • Baja autoestima • Desmoralización persistente • Depresión
Cognitivos	<ul style="list-style-type: none"> • Olvido • Confusión • Dificultad de concentración • Menor capacidad en la solución de problemas • Menor capacidad de aprendizaje

Fisiológicos	<ul style="list-style-type: none">• Palpitación, taquicardia, arritmia• Aumento de tensión arterial• Dolores de cabeza, espalda y cuello• Malestar estomacal• Fatiga crónica• Agotamiento físico y mental• Problemas de sueño• Apatía sexual• Inapetencia• Obesidad
Conductuales	<ul style="list-style-type: none">• Disminución de la productividad y rendimiento• Errores frecuentes• Risa nerviosa o forzada• Afectación de las relaciones sociales• Trato brusco a terceros• Aumento consumo de sustancias nocivas• Dificultad en el habla

Es importante detectar los **síntomas del estrés laboral** y sus consecuencias. El estrés en el trabajo está relacionado directamente con la reducción de la productividad y la disminución de la calidad de vida de quienes lo padecen. Con la información arrojada, se pueden aplicar medidas preventivas para la realización de acciones que disminuyan el estrés en los trabajadores, una de ellas es la [implementación de la NOM-035-STP-2018 para prevenir riesgos psicosociales](#). Si deseas mayor información puedes contactarnos a contacto@megaron.com.mx