

# Consecuencias Psicológicas Negativas de los Factores de Riesgo Psicosocial en el Trabajo

Mtro. Jorge Álvarez



**#EnConexión**

# Factores de Riesgo Psicosocial en el Trabajo (NOM-035)

**a) Las condiciones en el ambiente de trabajo**

**b) Las cargas de trabajo.**

**c) La falta de control sobre el trabajo**

**d) Las jornadas de trabajo y rotación de turnos que exceden lo establecido en la LFT**

**e) Interferencia en la relación trabajo-familia**

**f) Liderazgo negativo y relaciones negativas en el trabajo**

**g) La violencia laboral**

# Consecuencias de los Factores de Riesgo Psicosocial en el trabajo sobre la Salud Mental

- El siguiente 23 de octubre de 2020 entrará de manera completa la Norma Oficial Mexicana (NOM-035-STPS-2018) donde se reconocía al estrés laboral como un factor de riesgo de trabajo
- ¿Cuáles son los trastornos y alteraciones de mayor incidencia y prevalencia citadas en la NOM-035?
- De manera principal se indican:
  - **Trastornos de ansiedad**
  - **Trastornos no orgánicos del ciclo sueño-vigilia**
  - **Trastornos de estrés grave**
  - **Trastornos de adaptación**
- En diversos puntos de la norma también se mencionan:
  - *Pérdida de autoestima*
  - *Aislamiento*
  - *Depresión*
  - *Burnout o desgaste profesional*
  - *Mobbing*

# Trastorno de Ansiedad

- La ansiedad tiene su origen en la personalidad de quien la experimenta y se manifiesta en forma de inquietud motriz e irritabilidad generalizada.
- Hay una perturbación en las relaciones con personas que desempeñan un papel importante en su vida, produciendo tensión y conflicto.
- La ansiedad en grado intenso se considera patológica, y altera la tranquilidad, el equilibrio emotivo y la capacidad de relación con los demás.

# Trastornos de Ansiedad

TAG

T Pánico

Agorafobia

Fobias

Ansiedad Social

T A Separación

- El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) se caracteriza por síntomas marcados de ansiedad que persisten durante al menos varios meses, ya sea por aprehensión general o preocupación excesiva centrada en múltiples eventos cotidianos, con mayor frecuencia relacionados con la familia, la salud, las finanzas, y la escuela o el trabajo, junto con síntomas adicionales como tensión muscular o inquietud motora, actividad simpática autónoma, experiencia subjetiva de nerviosismo, dificultad para mantener la concentración, irritabilidad o trastornos del sueño.
- Los síntomas causan una angustia significativa o un deterioro significativo en las áreas personales, familiares, sociales, educativas, ocupacionales u otras áreas importantes del funcionamiento.

# Angustia

- La angustia es una respuesta emocional a un determinado estímulo que proviene del exterior. Es más estática que la ansiedad, y por los efectos que provoca, es más paralizante, más inhibitoria. Durante los estados de angustia, los individuos, se sienten oprimidos y no necesariamente deprimidos.
- Aquellos que experimentan angustia muestran sintomatología somática como: vómitos, dolores de cabeza, diarrea, tristeza excesiva, sensación de ahogo, paralización motriz, inhibición muy intensa de la libre manifestación de las emociones, etc.

# Trastornos y alteraciones del sueño

- Una de las quejas frecuentes en estos últimos meses fue que la por las nuevas dinámicas en los estilos de vida de las personas en esta etapa de confinamiento, es que han tenido que modificar sus hábitos de sueño
- Cambio de horarios
- Tiempo de dormir poco o excesivo
- Descanso reparador o calidad del sueño
- Sensación de cansancio acumulado

# Trastornos NO orgánicos del ciclo sueño-vigilia

## **Insomnio.**

- **Cantidad o calidad del sueño.**

## **Hipersomnolencia.**

- **Somnolencia diurna intensa**

## **Ritmo circadiano.**

- **Falta de correspondencia entre el patrón sueño-vigilia y las demandas ambientales.**

## **Parasomnias.**

- **Despertar repetido anormal durante alguna fase del sueño.**



# Depresión

- De acuerdo con la OMS, la Depresión es la cuarta causa de pérdida de calidad de vida por la discapacidad que genera y para el 2020 se estima que alcanzará el segundo lugar.
  - Se hace de suma importancia prestarle especial atención al estudio de este trastorno para plantear no solo un tratamiento, si no también alguna forma de prevención.

Existen muchos tipos de depresión descritas en los manuales Diagnósticos y estadísticos (OMS, APA)

- De manera general, es una condición y sensación que se caracterizan por un estado de ánimo depresivo (por ejemplo, tristeza, irritación, sensación de vacío) o pérdida de placer, acompañado por otros síntomas cognitivos, conductuales que afectan significativamente la capacidad del individuo de funcionar.
- Acompañado de otros síntomas como dificultad para concentrarse, sentimientos de inutilidad o culpa excesiva o inapropiada, desesperanza, pensamientos recurrentes de muerte o suicidio, cambios en el apetito o el sueño, agitación o enlentecimiento psicomotor, y energía reducida o fatiga.

# Tipos de Depresión

Episodio depresivo mayor/menor

Depresión subclínica

Depresión enmascarada o "somatizada"

Depresión con síntomas psicóticos

Trastorno bipolar

Trastorno distímico

Trastorno adaptativo con estado de ánimo depresivo

Ante la aparición de síntomas sugerentes de un trastorno afectivo, como los mencionados, que exceden por su intensidad o duración a las oscilaciones normales del ánimo, en las que la tristeza se encuentra incluida, **es recomendable asistir a consulta médica o psicológica de Atención Primaria** para descartar la presencia o no de un trastorno depresivo y en su caso iniciar el tratamiento oportuno.

# Estrés



- El *estrés* siendo una palabra relativamente moderna comenzó a recibir atención profesional generalizada después de la Segunda Guerra Mundial. Fue utilizado en el siglo XIV para expresar experiencias negativas, momentos angustiosos, adversidad o aflicción.

- Sin embargo, el estrés es la causa mayor de problemas de salud física y mental al cual deberemos abocarnos de forma preventiva y ofrecer soluciones razonables y practicas



# Tipos de estrés

“Estrés positivo” (eustres)

Resulta de los retos y luchas que dan sabor a la vida el cual no resulta dañino para la salud. (Seyle y Cherry, 1978).

Surge de ansiedad o presión aguda y que puede representar un toque áspero para la mente y el cuerpo que origina un sin número de desequilibrio fisiológicos y psicológicos.

“Estrés negativo” (distress)

# Trastornos de Estrés y de Adaptación

## Trastorno de estrés postraumático

- Trastorno que puede desarrollarse después de la exposición a un evento o serie de eventos extremadamente amenazantes u horribles.

## Trastorno por duelo prolongado

- Trastorno en el que, tras la muerte de una persona cercana al doliente, hay una respuesta de dolor emocional persistente y generalizada. La respuesta de dolor persiste durante un período atípicamente largo y claramente mayor que las normas sociales esperadas.

## Trastorno (reacción) de estrés agudo

- Desarrollo de síntomas transitorios de tipo emocional, somático, cognitivo o del comportamiento como resultado de la exposición a un evento o situación (de corta o de larga duración) de una naturaleza extremadamente amenazante o terrible (desastres naturales o provocados por el hombre).

## Trastorno de adaptación

- Se caracteriza por la preocupación por el factor estresante o sus consecuencias, incluida la preocupación excesiva, pensamientos recurrentes y angustiosos sobre el factor estresante, o cavilación constante sobre sus implicaciones, así como por la falta de adaptación al estrés.

# ***Burnout* o Estar quemado por el trabajo**

Es un síndrome conceptualizado como resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito. Se caracteriza por tres dimensiones:

- 1) sentimientos de falta de energía o agotamiento;
- 2) aumento de la distancia mental con respecto al trabajo, o sentimientos negativos o cínicos con respecto al trabajo; y
- 3) eficacia profesional reducida.

El síndrome de desgaste ocupacional se refiere específicamente a los fenómenos en el contexto laboral.

# Mobbing

**Intentos repetidos y persistentes que una persona o grupo ejerce sobre otra, mediante un trato que continuamente provoca, presiona, asusta, intimida o causa incomodidad en el trabajo (Uribe, 2011).**

El efecto acumulativo de estas prácticas puede tener consecuencias drásticas sobre la salud física y mental de los trabajadores.

Mayor consumo de tabaco, abuso de alcohol y drogas, otras adicciones o comportamientos poco saludables, y afectación de otras áreas de la vida, como los hábitos alimenticios y del sueño.

# Reflexiones finales

- La detección temprana y la subsecuente prevención de factores emocionales adversos que impidan el sano desarrollo en el trabajo, será una gran inversión a niveles de cultura organizacional y buen desarrollo laboral.
- Cuando se identifique algún trastorno o afectación derivado los factores de riesgo psicosocial en el trabajo o de trastornos de personalidad por la propia situación del individuo, nos convoca a contar con expertos en comportamiento humano que puedan orientar, atender y prevenir la problemática tanto organizacional, grupal como individual:

**Políticas de salud  
mental**

**Cursos de  
capacitación**

**Comunicación y  
difusión**

**Eventos de  
sensibilización**

**Atención psicológica  
y/o psiquiátrica**

**Mecanismos de  
quejas y denuncias  
de signos y síntomas**