

Clasificación de los factores psicosociales

En la actualidad hablar de **estrés laboral** es un tema ligado a cuestiones de salud, desde la más leve, hasta ocasionar una incapacidad permanente o la muerte. Entendiendo el **estrés** como la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras, desafiantes y fuera de nuestro control.

Cada individuo vive de manera única y con diferente intensidad esta respuesta, por lo tanto, cada organismo manifiesta de diversas maneras los niveles de estrés a los que se enfrenta. Si bien, la NOM-035 no contempla ni establece obligación alguna para el medir el estrés laboral.

La relación que existe entre el trabajo y los niveles de estrés perjudiciales son determinantes. Por lo tanto, el **estrés laboral** es un desequilibrio percibido entre las demandas profesionales y la capacidad de adaptación y manejo de la persona para llevarlas a cabo.

Las condiciones en las que se realizan las actividades del trabajo, así como también la naturaleza y características del puesto.

La clasificación de los factores psicosociales es la siguiente:



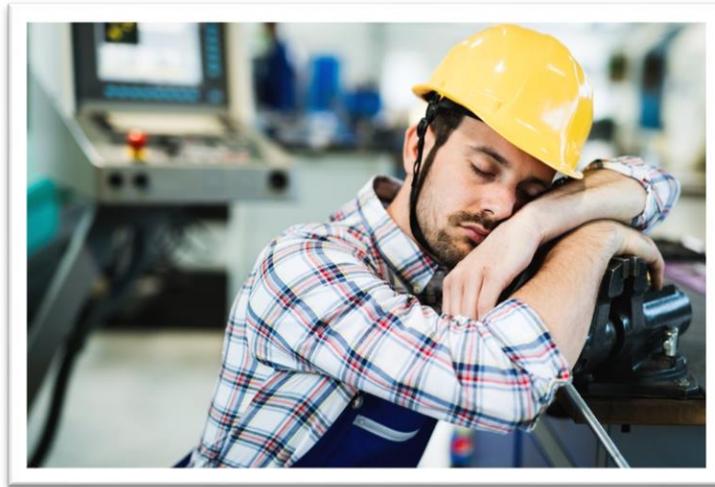
Algunos trastornos que son consecuencia de un estrés grave y continuo dentro del ámbito laboral por exposición a diversos factores de riesgo psicosocial son:

- ✓ Depresión
- ✓ Ansiedad
- ✓ Problemas cardiovasculares
- ✓ *Burnout* (síndrome de quemarse en el trabajo)
- ✓ Trastornos del sueño

- ✓ Adicciones a sustancias tóxicas (drogas y alcohol)
- ✓ Violencia laboral y familiar

A continuación, se enuncian diversas formas en las que una persona puede manifestar que está sometida a altos y continuos niveles de estrés laboral, aparecen en cualquier giro empresarial, sin importar el tamaño de la empresa, en todos los niveles y puestos, en cualquier circunstancia, género y edad.

1. Inicia con **cansancio excesivo**, se incapacita por episodios de depresión y/o ansiedad, problemas para dormir y descansar y cambios en sus hábitos alimenticios.
2. Una marcada **insatisfacción** con sus actividades realizadas en el trabajo, falta de productividad, pérdida de felicidad y placer por el trabajo, **actitud negativa, queja e inconformidad** constante. Aparece entonces la **indiferencia** y el **cinismo**.
3. Se incorporan los **hábitos tóxicos** o el **abandono y ausentismo** laboral, descuidando su salud, bienestar, imagen personal, pocos o nulos momentos de ocio y diversión, **aislamiento social**.
4. Viven **agobiados y angustiados** por buscar la perfección en el área laboral, son adictos a su trabajo, teniendo un desequilibrio entre familia-trabajo.
5. Se deterioran sus **relaciones más próximas** y más importantes: de pareja, amigos y familia.



Según Warren (2010), los factores de riesgo psicosociales en el trabajo aumentan la tensión y el estrés del trabajador, generando conductas precipitadas y alteradas que propician una mayor vulnerabilidad de errores, accidentes y enfermedades de trabajo.

Una de las áreas donde se presentan mayormente enfermedades y accidentes de trabajo es en la construcción, donde la actividad desarrollada tiene implícita por su naturaleza un alto grado de riesgo.

En estos lugares, los accidentes suceden en fracción de segundos, debiéndose a un descuido, cansancio, insatisfacción en las condiciones laborales o por no cumplir con las medidas de seguridad del manejo del equipo y herramientas de trabajo.

Referencias bibliográficas

- Diario Oficial de la Federación. (2018). *NORMA Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención*. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018
- Diario Oficial de la Federación. (2014). *REGLAMENTO Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo*. Recuperado de http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5368114&fecha=13%2F11%2F2014
- Warren, N. (2010). Psychosocial and work organizational risk factors for work related musculo-eskeletal disorders. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.