

# ESTRÉS LABORAL Y JORNADA LABORAL

---

DRA. YOLANDA ARMENDÁRIZ VÁZQUEZ

PSIQUIATRA



# ESTRÉS

---



Las personas suelen ser resilientes, después de algún acontecimiento estresante agudo recuperan su normalidad



Sin embargo  
**EL ESTRÉS CRÓNICO PROVOCA DESAJUSTES BIOLÓGICOS Y UNA DIS-REGULACIÓN PSICOBIOLOGICA** que conduce a **PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**



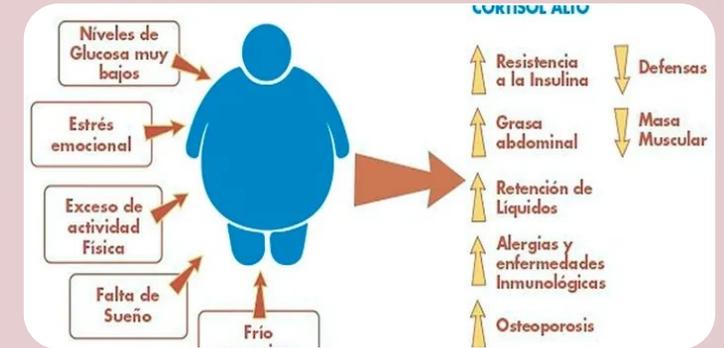
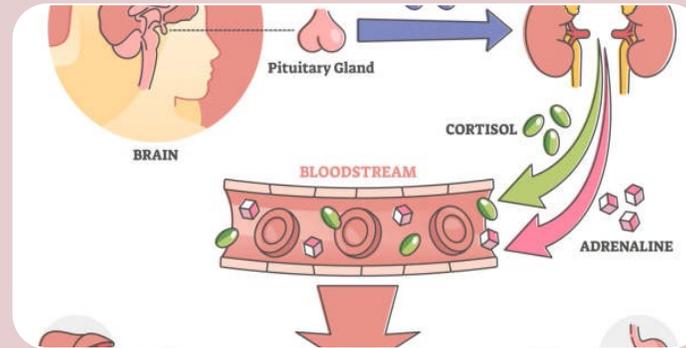
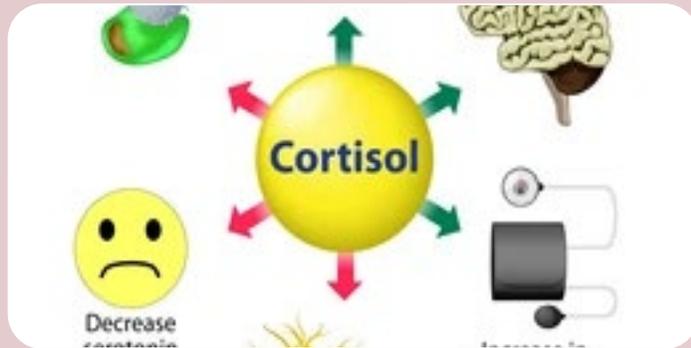
El estrés se considera como  
**“UNA RELACIÓN PARTICULAR ENTRE EL INDIVIDUO Y EL ENTORNO QUE ES EVALUADO POR ESTE COMO AMENAZANTE Y PONE EN PELIGRO SU BIENESTAR”**



Los estresores crónicos generan una serie de **PRIVACIONES y DESVENTAJAS** que propician **CAMBIOS EN LA POBLACIÓN** Y QUE INCIDE EN **PADECIMIENTOS FISICOS Y EN PSICOPATOLOGÍAS**

(Trianes, Mena, Fernández, Escobar, Maldonado, 2020)

# ESTRÉS LABORAL



“El mundo del trabajo, en el que la mayoría, mujeres y hombres pasan gran parte de su vida, es un punto de partida privilegiado para **abordar y garantizar los derechos humanos**. Los **derechos laborales son derechos humanos y son indispensables para asegurar el crecimiento económico con progreso social**. Las voces que claman por el respeto de estos derechos deben contar.”  
Juan Somavia, exdirector general de la OIT

**Los efectos en la salud de los trabajadores, causados por Factores de riesgo psicosocial, Factores de riesgo ergonómicos, Agentes biológicos y Físicos nocivos.**

**“La salud mental es ya un derecho universal”**

Reconociendo el **grupo de los trastornos mentales:**

**Los trastornos de Ansiedad, Los Trastornos relacionado con el estrés grave Trastorno de adaptación y la Depresión.**

Padecimientos que han tenido un aumento a nivel mundial, lo que subraya la necesidad de atención y prevención.

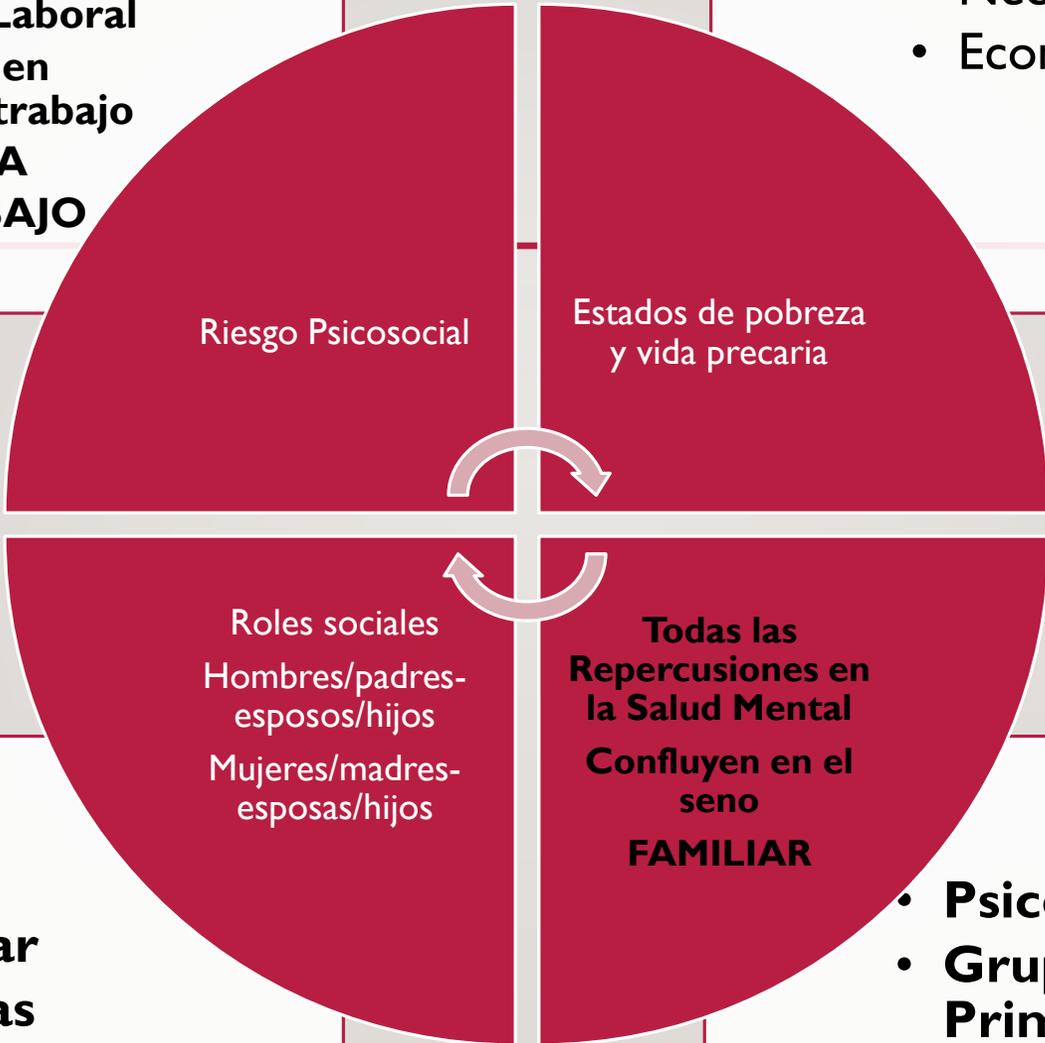
# ESTRÉS PSICOSOCIAL

Jornada de Trabajo Reglamentada de 8 horas  
1/3 de 24 horas

Realidad  
12 horas  
24 horas  
36 horas

- **Sistema Laboral**
- **Personas en áreas de trabajo**
- **JORNADA DE TRABAJO**

- **Necesidades Económicas**



- **Social**
- **Familiar**
- **Dilemas éticos y moral**

- **Psicosocial**
- **Grupo Primario: Familia**

Brooks et al (2020)  
3,166 Art. Investigación  
**El estrés y la frustración Aumentan el consumo de Alcohol y otras sustancias**  
**Estrés postraumático**  
**Confusión y enojo**

# ESTRÉS Y ANSIEDAD

## ESTRÉS

Hans Seyle estableció una relación **entre los estímulos adversos y la respuesta fisiológica.**

**SÍNDROME DE ADAPTACIÓN** general que caracteriza la respuesta del cuerpo al estrés.

Goodnite describe 3 elementos.

- 1.- **Aplicación de un estímulo ambiental**
- 2.- **Percepción del estímulo como abrumador**
- 3.- **Una respuesta medible al estímulo**

## ANSIEDAD

**La ansiedad describe un conjunto más estrecho de respuestas o estados mentales y psicológicos.**

Se puede estar ansioso, sin identificar la naturaleza de la amenaza que la provoca.

Se caracteriza por preocupación, inquietud, anticipación o tensión mental.

# LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL SON:

**"AQUELLAS CONDICIONES QUE SE ENCUENTRAN PRESENTES EN UNA SITUACIÓN LABORAL Y QUE ESTÁN DIRECTAMENTE RELACIONADAS CON LA ORGANIZACIÓN, EL CONTENIDO DEL TRABAJO, Y LA REALIZACIÓN DE LA TAREA"**



- **«Aquellos que pueden provocar trastornos de ansiedad no orgánicos, del ciclo sueño – vigilia, y de estrés grave y de adaptación,**

---

- **derivado de la naturaleza de las funciones del puesto de trabajo,**
- **del tipo de jornada de trabajo y la exposición a acontecimientos traumáticos severos,**
- **o actos de violencia laboral al trabajador, y por el trabajo desarrollado»**

**NOM – 035 – STPS- 2018, numeral 4.7**

- *«Comprenden las condiciones peligrosas e inseguras en el ambiente de trabajo, las cargas de trabajo cuando exceden la capacidad del trabajador, la falta de control sobre el trabajo;*
- ***las jornadas de trabajo superiores a las previstas en la LFT, rotación de turnos que incluyan turno nocturno y turno nocturno sin periodos de recuperación y descanso; interferencia en la relación trabajo – familia, y el liderazgo negativo y las relaciones negativas en el trabajo»***

**NOM – 035 – STPS- 2018, numeral 4.7**

# CLASIFICACIÓN DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

(CUENCA 1996)

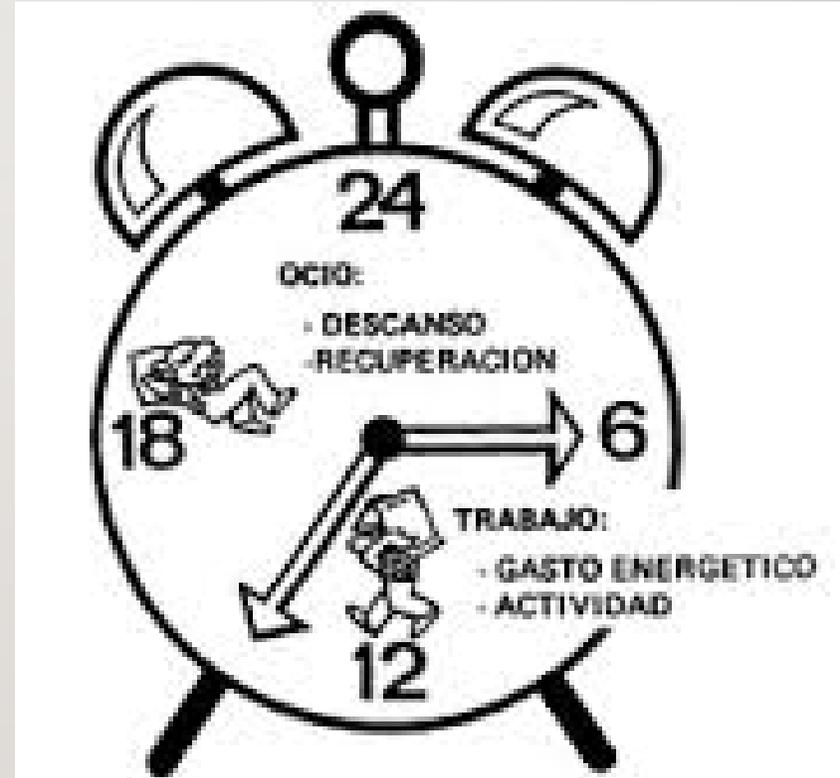
1. Organización del “tiempo de trabajo” (Jornada Laboral)
2. Aspectos relativos a las tareas
3. Aspectos de estructura organizacional



# I. ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE TRABAJO

---

- **Horario de trabajo**
- **Turnos de trabajo**
- **Trabajo nocturno**



## 2. ASPECTOS RELACIONADOS CON LAS TAREAS



- Ritmo de trabajo
- Conflicto de rol
- Ambigüedad de rol
- Monotonía y repetitividad
- Autonomía
- Cualificación profesional (capacitación)
- Carga mental

# Carga mental

**Esfuerzo intelectual que exige la tarea.**

- Complejidad
- Cantidad
- Responsabilidad
- Entorno físico (ruido, iluminación, olores)
- Exigencias de atención
- Conflictividad
- Duración/perfil temporal (**horario**, pausas)
- Contenido
- Peligrosidad
- Clima laboral/Socialización
- Jerarquía de mando



**FATIGA MENTAL**

# Factores psicosociales



Disfuncionales  
(desencadenan tensión y estrés laboral)



Respuestas de inadaptación,  
tensión y psico – fisiológicas de estrés



Factores Psicosociales de Riesgo o de Estrés  
(efecto negativo a salud y bienestar del trabajador)

# Prevención reducción de las jornadas laborales

- Una **política de prevención de riesgos psicosociales** es la declaración de principios y compromisos que establece el patrón para **prevenir los factores de riesgo psicosocial**
- y la violencia laboral, y para la promoción de un entorno organizacional favorable,
- con el objeto de desarrollar una cultura en la que **se procure el trabajo digno o decente,**
- **y la mejora continua de las condiciones de trabajo.**