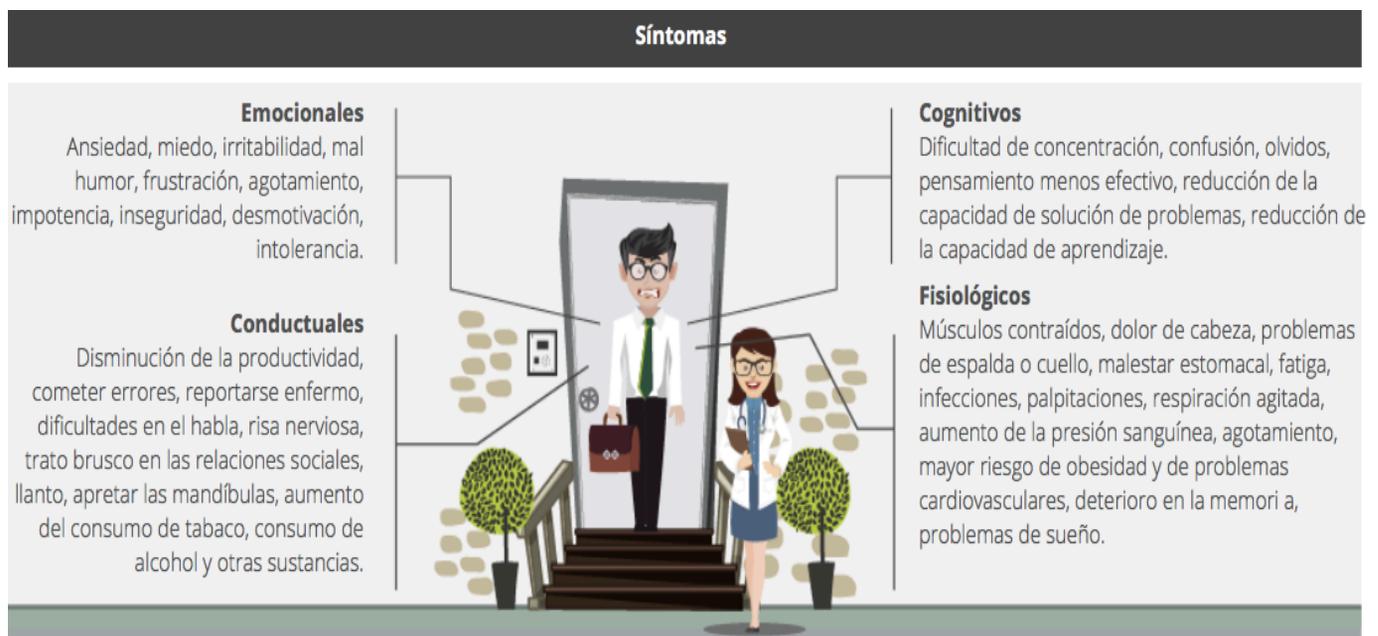


Estrés

La siguiente definición de estrés laboral la da el IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social) en su página de internet.

Tipo de estrés donde la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física y/o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no solo afectan la salud, sino también su entorno más próximo, ya que genera un desequilibrio entre lo laboral y lo personal.



Consecuencias a largo plazo



- Reducción de productividad
- Descenso en la calidad de vida
- Problemas de salud física y/o mental (enfermedades)
- Trastornos de depresión y ansiedad
- Problemas familiares
- Riesgos de alcoholismo y otras adicciones

Referencia:

Instituto Mexicano del Seguro Social. Estrés laboral. Obtenido a través de: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>