



# Siete de cada 10 mexicanos sufren estrés laboral

El 80% de las empresas no tiene estrategias para disminuir la afectación en su personal y esto les cuesta entre 5 mil y 40 mil millones de dólares al año

**Redacción / EFE**

nacional@cronica.com.mx

El aumento del estrés laboral tiene importantes afectaciones en la salud de los trabajadores, pues se estima que 7 de cada 10 mexicanos sufren los efectos de esta condición, pero el 80 % de las empresas no tienen estrategias para disminuir la afectación en su personal, advirtió un especialista. “El estrés laboral se da cuando la creciente presión en el en-

torno laboral puede provocar la saturación física y/o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no solo afectan a la salud, sino también a su entorno más próximo”, dijo a EFE Fernando Anzures, especialista en estrés laboral.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés laboral es identificado como un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y habilidades del trabajador para desempeñarse de forma óptima.

Con un 75 % de su población económicamente activa, México ocupa el primer lugar a nivel mundial en estrés laboral; seguido por China, con 73 %, y Estados Unidos, con 59 %, según un estudio de la OMS.

De acuerdo con Anzures,

quien es también mercadólogo, la pandemia de la COVID-19 tuvo un impacto en el aumento del estrés laboral, impulsado principalmente por el desequilibrio entre las actividades, el trabajo en casa, las tareas domésticas y la vida en familia.

## DEMASIADOS RIESGOS

Algunos estudios hallaron que las altas exigencias laborales dan como resultado siete veces mayor riesgo de agotamiento emocional, mientras que el poco apoyo de los compañeros ocasiona dos veces mayor riesgo de problemas en espalda, cuello y hombros y bajo control del trabajo.

Además, el riesgo de mortalidad cardiovascular se multiplica por dos y mucha tensión puede producir tres veces mayor riesgo de morbilidad por hipertensión.

## EFFECTOS COSTOSOS

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el estrés laboral en México les cuesta a las empresas entre 5,000 y 40,000 mdd al año.

“El estrés laboral no solo perjudica la salud del trabajador, sino que repercute a nivel organizacional y disminuye la productividad de una empresa”, dijo Anzures.