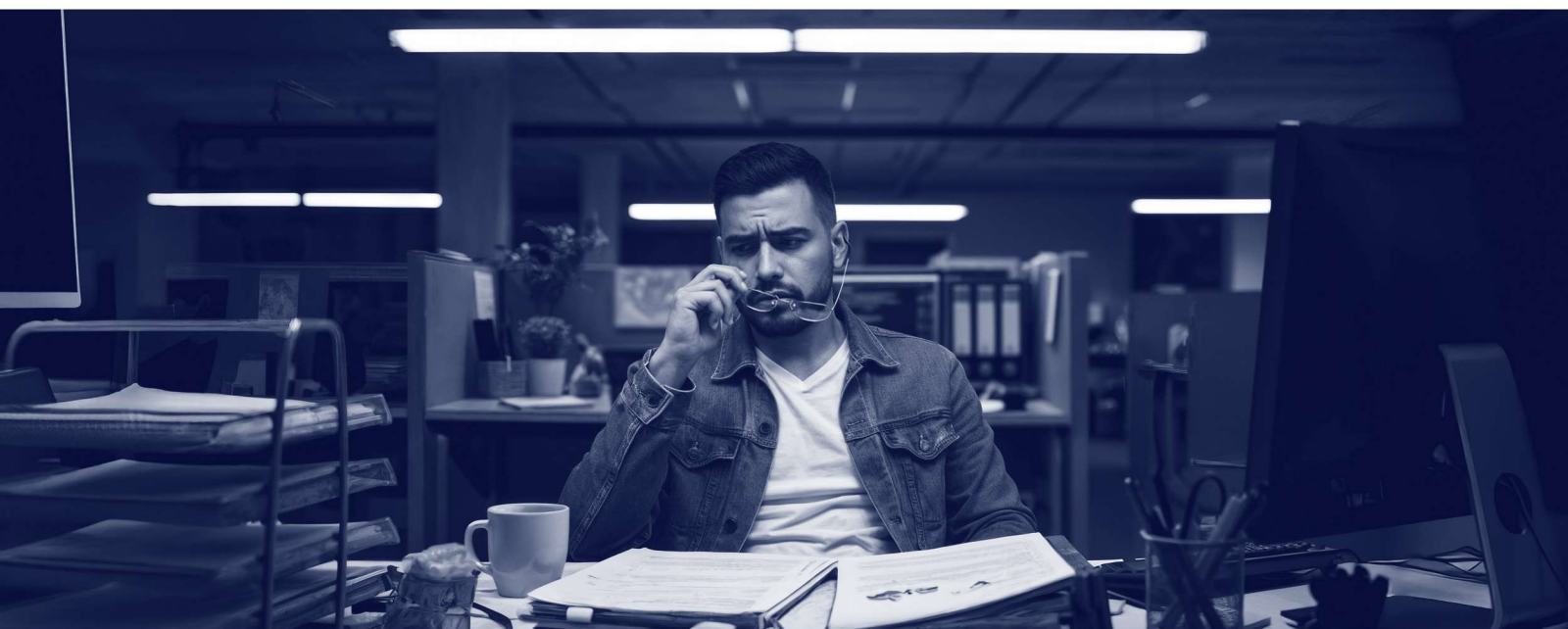


Semana 272
del 22 al 28 de septiembre de 2025



Estrés: Principal factor de riesgo psicosocial en México

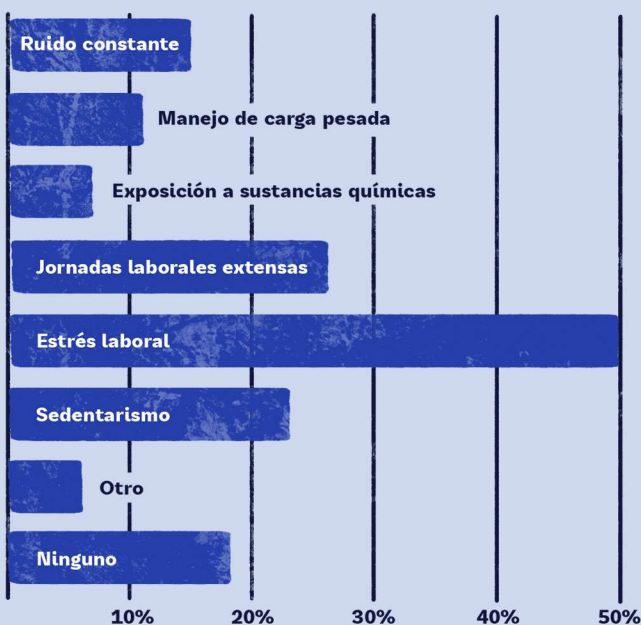
Por el día mundial del corazón, nos dimos a la tarea de conocer los **principales aspectos que afectan la salud de los trabajadores en México**. En nuestra búsqueda, encontramos uno al que la mitad está expuesto y afecta directamente su bienestar cardiovascular: el estrés.

El estrés es una reacción natural del cuerpo que se presenta ante situaciones desafiantes. Por sí solo, no es una amenaza para tu salud; sin embargo, cuando es constante puede ser peligroso. Al grado de ser catalogado como un **factor de riesgo psicosocial, condiciones que pueden provocar trastornos de ansiedad derivados del trabajo realizado**.

Descubrimos que **el 50% de los trabajadores tienen estrés** en un sondeo donde les pedimos que nos dijeran a qué factores de riesgo laboral están expuestos, pudiendo escoger más de una opción. Además del estrés, los 1,593 participantes también se enfrentan a:

- Sedentarismo (23%).
- Jornadas extensas (36%).
- Exposición a sustancias químicas (7%).
- Manejo de carga pesada (11%).
- Ruido constante (15%).
- Otro que no se especificó (6%).

El 18% de los participantes expresó no estar expuesto a ningún factor de riesgo laboral.



¿Cómo afecta el estrés laboral al corazón?

Es una situación preocupante, ya que este puede provocar en el corazón:

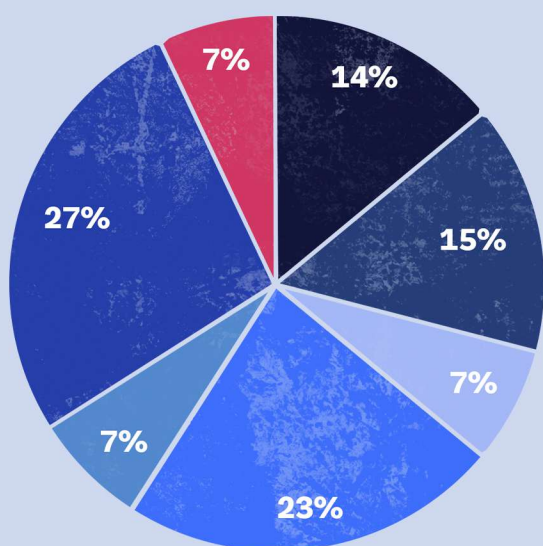
- Aumento en la presión arterial y frecuencia cardíaca.
- Hipertensión arterial y arritmias.
- Incremento en el colesterol y triglicéridos.
- Mayor riesgo de padecer un infarto.

📍 Conoce las prioridades de los trabajadores, [haz clic aquí](#).

¿Qué estresa a los trabajadores?

Para vencer a tu enemigo, tienes que conocerlo. Por ello, le pedimos a los participantes que nos dijeran que es lo que más les estresa:

- 15% Falta de reconocimiento
- 7% Supervisión excesiva (micromanagement)
- 23% Falta de herramientas para realizar actividades
- 7% Situaciones de acoso laboral
- 27% sobrecarga de trabajo
- 7% otra situación
- 14% no presenta estrés



Si bien no es posible eliminar el estrés por completo, dentro y fuera de la oficina, sí podemos tomar medidas para proteger la salud cardiovascular. Para reducirlo, te recomendamos implementar las siguientes acciones en tu organización:

- Fomenta un mejor liderazgo por parte de los responsables del talento.
- Brinda información nutrimental y de gestión emocional.
- Impulsa pequeños descansos y ejercicios de relajación.
- Respetar la desconexión y el balance de vida- trabajo.
- Evita la sobrecarga de actividades en el personal de tu empresa.

*Datos recopilados de 1,593 usuarios.

**Datos recopilados de 1,593 usuarios.

Acerca de OCC

Con 28 años y más de 17.5 millones de vacantes publicadas, OCC ha cambiado el mundo laboral en México. Su compromiso con los usuarios es dar una plataforma ágil y eficaz que los acerque a una mejor vida a través del empleo.