

## Reporte de Lectura

Tema:	Estrategias de afrontamiento del estrés laboral en trabajadores operativos
-------	--

<b>Ficha de la fuente de información.</b>	
No. 13	<i>Fuente original (hipertexto o base de datos). Google académico</i>
<b>Palabras claves.</b> afrontamiento, coping activo, bienestar emocional, estrés laboral.	
<b>Referencia APA.</b> Serrano & Ureña (2020)	
<b>RESUMEN (si la información es tomada de un artículo)</b>	
Este estudio explora las estrategias de afrontamiento que los trabajadores operativos utilizan para reducir los efectos del estrés laboral. Se destaca el uso de técnicas como respiración profunda, pausas breves, apoyo social y enfoque en soluciones. Los resultados muestran que los trabajadores con estrategias activas presentan mejores niveles de bienestar, menor agotamiento y mayor capacidad para manejar situaciones de alta presión.	

<b>Texto (literal con número de página)</b>
“El uso de estrategias de afrontamiento activas se relaciona con un mayor bienestar en el lugar de trabajo.” (p. 99)
<b>Prontuario</b>
<i>Parafraseo del texto seleccionado.</i>

El estudio señala que los trabajadores operativos utilizan diferentes estrategias para manejar el estrés generado por su actividad laboral. Aquellos que recurren a técnicas activas de afrontamiento como organizar tareas, buscar apoyo o resolver problemas presentan mejores niveles de bienestar y menor agotamiento. En contraste, quienes emplean estrategias evitativas tienden a experimentar mayor tensión. Los autores concluyen que el tipo de afrontamiento influye directamente en la forma en que los trabajadores enfrentan las situaciones de presión.

## Reporte de Lectura

Tema:	Implementación de la NOM-035 y reducción del estrés
-------	---

Ficha de la fuente de información.	
No. 14	<i>Fuente original (hipertexto o base de datos). Google académico</i>
Palabras claves. NOM-035, riesgos psicosociales, México, salud ocupacional.	
Referencia APA. Rodríguez & Gómez (2020)	
RESUMEN (si la información es tomada de un artículo)	
El artículo evalúa la implementación de la NOM-035-STPS en empresas mexicanas y cómo ha contribuido a reducir factores de riesgo psicosocial. Los autores reportan que la norma ha permitido identificar problemas como cargas excesivas, clima laboral pobre y falta de reconocimiento. Las empresas que aplican correctamente la NOM-035 han mostrado disminución de conflictos, mejor comunicación interna y reducción de síntomas de estrés.	

Texto (literal con número de página)
“La implementación de la NOM-035 ha contribuido a mejorar las condiciones psicosociales de los trabajadores.” (p. 88)
Prontuario
<i>Parafraseo del texto seleccionado.</i>

El estudio describe cómo la aplicación de la NOM-035 en las empresas ayuda a identificar y disminuir los factores de riesgo psicosocial que afectan a los trabajadores. La norma permite evaluar condiciones como cargas excesivas, falta de apoyo, ambientes negativos y liderazgo inadecuado. Los autores concluyen que cuando las organizaciones aplican correctamente esta normativa, se logran mejoras en la comunicación interna, un clima laboral más sano y una reducción notable en los niveles de estrés. Además, la NOM-035 facilita que las empresas adopten prácticas preventivas orientadas al bienestar psicológico de su personal.

## Reporte de Lectura

Tema:	<b>Burnout en trabajadores remotos del sector industrial en México</b>
-------	--

<b>Ficha de la fuente de información.</b>	
No. 15	<i>Fuente original (hipertexto o base de datos). Google académico</i>
Palabras claves. burnout, teletrabajo, pandemia, productividad.	
Referencia APA. Cortés & Villamil (2020)	
<b>RESUMEN (si la información es tomada de un artículo)</b>	
El artículo estudia cómo el trabajo remoto intensificado durante la pandemia provocó burnout en trabajadores industriales. El aislamiento, la disponibilidad permanente y la doble carga (hogar-trabajo) generaron altos niveles de desgaste emocional y ansiedad. Además, los autores concluyen que la productividad disminuyó notablemente cuando el burnout alcanzó niveles moderados o altos.	

<b>Texto (literal con número de página)</b>
“El teletrabajo intensificado generó nuevos factores estresores que aumentaron el agotamiento laboral.” (p. 189)
<b>Prontuario</b>
<i>Parafraseo del texto seleccionado.</i>

El artículo analiza cómo el trabajo desde casa, implementado de forma abrupta durante la pandemia, contribuyó al agotamiento emocional de empleados del sector industrial. La disponibilidad constante, la mezcla entre responsabilidades laborales y familiares, y la falta de límites claros provocaron un incremento en el burnout. Los autores señalan que este desgaste afectó directamente la productividad, ya que los trabajadores reportaron cansancio persistente, pérdida de motivación y dificultades para mantener su ritmo laboral habitual. En general, el teletrabajo intensificado generó condiciones que elevaron la fatiga y el agotamiento psicológico.