

## Reporte de Lectura

Tema:	Estrés laboral: conceptos fundamentos y evolución teórica
-------	---

<b>Ficha de la fuente de información.</b>	
No. 2	<i>Fuente original (hipertexto o base de datos). Google académico</i>
<b>Palabras claves.</b> Estrés laboral, riesgos psicosociales, agotamiento emocional, bienestar laboral, salud ocupacional.	
<b>Referencia APA.</b> Spoorthy, M. S., Pratapa, S. K., & Mahant, S. (2020). Mental health problems faced by healthcare workers due to the COVID-19 pandemic—A review. Asian Journal of Psychiatry, 51, 102119.	
<b>RESUMEN</b> (si la información es tomada de un artículo)	
El artículo analiza cómo la pandemia aumentó el estrés y los problemas de salud mental en trabajadores esenciales. Explica que la alta carga laboral, el miedo al contagio y la presión constante provocaron ansiedad, agotamiento y afectación emocional significativa. Concluye que es necesario implementar apoyo psicológico y mejores condiciones laborales en situaciones de crisis.	

<b>Texto</b> (literal con número de página)
El estrés laboral ocurre cuando las demandas del entorno superan la capacidad del trabajador para manejarlas de manera efectiva. (p. 12)
Los riesgos psicosociales en el trabajo representan uno de los mayores desafíos en la salud ocupacional del siglo XXI. (p. 18)
<b>Prontuario</b>
<i>Parafraseo del texto seleccionado.</i>
Durante la pandemia, los trabajadores esenciales enfrentaron condiciones laborales intensas que elevaron su nivel de estrés y afectaron su bienestar emocional. Las largas jornadas, la responsabilidad crítica y el riesgo continuo de exposición al virus contribuyeron a síntomas de desgaste y ansiedad. Los autores señalan que este contexto evidenció la necesidad de estrategias organizacionales para proteger la salud mental en escenarios de alta demanda.

## Reporte de Lectura

--

Tema:	<b>Factores de riesgo social psicosocial según la NOM-035-STPS-2018</b>
-------	---

<b>Ficha de la fuente de información.</b>	
No. 3	<i>Fuente original (hipertexto o base de datos). Google académico</i>
Palabras claves. Riesgos psicosociales, NOM-035, salud laboral, factores estresores, regulación mexicana.	
Referencia APA. Secretaría del Trabajo y Previsión Social. (2018). NOM-035-STPS-2018: Factores de riesgo psicosocial en el trabajo — Identificación, análisis y prevención. Diario Oficial de la Federación.  <a href="https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828">https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828</a>	
RESUMEN (si la información es tomada de un artículo)	

<b>Texto (literal con número de página)</b>
“Los factores de riesgo psicosocial pueden provocar trastornos de ansiedad, trastornos del sueño y estrés grave en los trabajadores.” (p. 6)
“Los centros de trabajo deberán identificar y analizar los factores que pudieran generar trastornos derivados del estrés laboral.” (p. 10)
<b>Prontuario</b>
<i>Parafraseo del texto seleccionado.</i>
La NOM-035-STPS-2018 establece los elementos que pueden generar riesgos psicosociales dentro del trabajo y que pueden afectar la salud mental y emocional de los empleados. La norma señala que

## **Reporte de Lectura**

las jornadas extensas, la sobrecarga de trabajo, la falta de control sobre las actividades y el liderazgo negativo son factores que pueden provocar estrés, ansiedad y agotamiento en los trabajadores.