

# FACTORES PSICOSOCIALES Y MENTALES

*ANSIEDAD O DEPRESIÓN  
RELACIONADA AL ENTORNO LABORAL*



# ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

- La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante el estrés. Es una sensación de preocupación, miedo o nerviosismo.
- Esta puede manifestarse emocionalmente (preocupaciones, miedos) o como física (taquicardia, sudoración, tensión muscular).

Factores genéticos

Factores Psicológicos

**FACTORES**

Factores ambientales

Factores Sociales



## FISICOS

- Aceleración del ritmo cardíaco
- Sudoración excesiva
- Tensión muscular
- Dificultad para respirar
- Mareos o sensación de desmayo

## EMOCIONALES

- Preocupación constante
- Miedo irracional
- Irritabilidad
- Inquietud o nerviosismo

## COGNITIVOS

- Pensamientos catastróficos
- Dificultad para concentrarse
- Sentimiento de que algo terrible va a pasar

# SÍNTOMAS DE LA *ANSIEDAD*

# ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

- La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta a la forma en que una persona se siente, piensa y maneja las actividades cotidianas.

Factores de  
estilo de vida

Factores  
médicos

**FACTORES**

Factores  
ambientales

Factores  
biológicos

Factores  
psicológicos



## FISICOS

- Cambios en el apetito
- Alteraciones del sueño
- Fatiga o pérdida de energía

## EMOCIONALES

- Tristeza persistente o vacío emocional
- Pérdida de interés
- Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva

## COGNITIVOS

- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio

# SÍNTOMAS DE LA

# *DEPRESIÓN*

# ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN EL ENTORNO LABORAL

---

## CAUSAS COMUNES

### ***Ansiedad***

- Presión por cumplir plazos ajustados.
- Miedo al fracaso o a la crítica.
- Falta de control sobre las tareas.

### ***Depresión***

- Sentimientos de desvalorización o inutilidad
- Aislamiento social en el trabajo.
- Estrés crónico sin un adecuado manejo.

## EFFECTOS EN LOS EMPLEADOS

### ***Ansiedad***

- Dificultad para concentrarse.
- Tensión muscular y síntomas físicos (como palpitaciones).

### ***Depresión***

- Pérdida de interés en el trabajo.
- Fatiga constante y falta de energía.

# ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN EL ENTORNO LABORAL

---

## CONSECUENCIAS PARA LA EMPRESA

- Alta rotación de personal debido a problemas de salud mental.
- Costos asociados a la atención médica y pérdida de productividad.

## ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

- Fomentar un ambiente de trabajo donde se pueda hablar abiertamente sobre salud mental.
- Ofrecer recursos como asesoría psicológica y talleres para manejar el estrés y la ansiedad.

## BENEFICIOS DE CUIDAR LA SALUD MENTAL

- Mejora en el bienestar general de los empleados.
- Aumento en la productividad y satisfacción laboral.

# FACTORES DE RIESGO

---

Trauma

Estrés debido a  
una  
enfermedad

Acumulación  
de estrés

Personalidad

Otros  
trastornos  
mentales

Drogas o  
alcohol

# ¿CÓMO AFECTAN AL CEREBRO?

## ANSIEDAD

El cerebro se activa de forma que genera una respuesta de "lucha o huida" que incluye cambios en el sistema nervioso y en las funciones cognitivas. Esto provoca que la persona se sienta más reactiva a situaciones percibidas como amenazantes y tenga dificultades para controlar sus emociones y pensamientos.

## DEPRESIÓN

El cerebro experimenta cambios en la actividad y estructura, incluyendo una reducción en ciertas áreas y alteraciones en los neurotransmisores. El hipocampo, importante para la memoria y el aprendizaje, puede reducir su tamaño. Además, los neurotransmisores como la serotonina y la dopamina pueden estar desregulados.

***MUCHAS GRACIAS.***

