

3.2.6 NUEVAS TENDENCIAS EN SEGURIDAD E HIGIENE

3.2.6.1 FACTORES PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO

3.2.6.2 MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
División Académica de Ciencias Económico-Administrativas
Licenciatura en Administración
Desarrollo del Capital Humano
7 YLA

Prof. César Andrés González Hernández
Palacios Flores Alan Arturo
García Rivera Dania
Magaña García Angel Manuel
Martinez López Estaban Josué
Nares Cadena Karla Stephanie

CONTENIDO

- 
- 01 Nuevas tendencias en seguridad e higiene
 - 02 Factores psicosociales en el trabajo
 - 03 Manejo del estrés laboral

Introducción

En la actualidad, la seguridad e higiene laboral son fundamentales en las organizaciones, no solo por obligación legal, sino como parte del bienestar y la productividad. Las nuevas tendencias incorporan una visión más humana y preventiva, considerando tanto los riesgos físicos como los factores psicosociales, como el estrés, la comunicación y la carga laboral.

El manejo del estrés se ha vuelto prioritario, ya que afecta la salud mental y el desempeño. Por ello, las empresas promueven programas de bienestar y equilibrio entre la vida laboral y personal, reflejando una evolución hacia una seguridad más integral que protege el cuerpo y la mente del trabajador.



¿Qué son las nuevas tendencias en seguridad e higiene laboral?

01

Desarrollo e innovación

02

Involucrar al trabajador no solo como receptor de normas

03

Integrar la higiene física

04

Adecuar las condiciones de higiene y seguridad al entorno cambiante

Principales categorías / dimensiones de las nuevas tendencias

01

**INTEGRACIÓN DE
TECNOLOGÍA
PREDICTIVA Y
MONITOREO EN
TIEMPO REAL**

02

**ENTORNOS DE
TRABAJO
SOSTENIBLES Y
ECOLÓGICOS**

03

**CAPACITACIÓN
INMERSIVA Y
MÉTODOS DE
ENTRENAMIENTO
AVANZADOS**

Principales categorías / dimensiones de las nuevas tendencias

04

DISEÑO DE
EQUIPOS DE
PROTECCIÓN
PERSONAL (EPP)
MÁS INTELIGENTES
E INCLUSIVOS

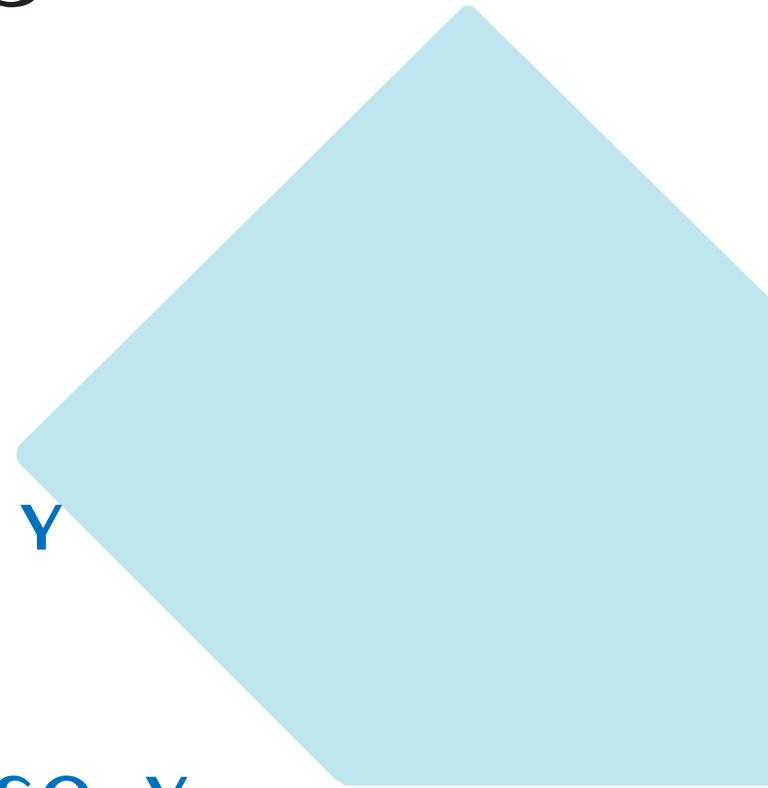
05

BIENESTAR
INTEGRAL DEL
TRABAJADOR

06

REGULACIONES Y
NORMAS
INTERNACIONALES
MÁS EXIGENTES

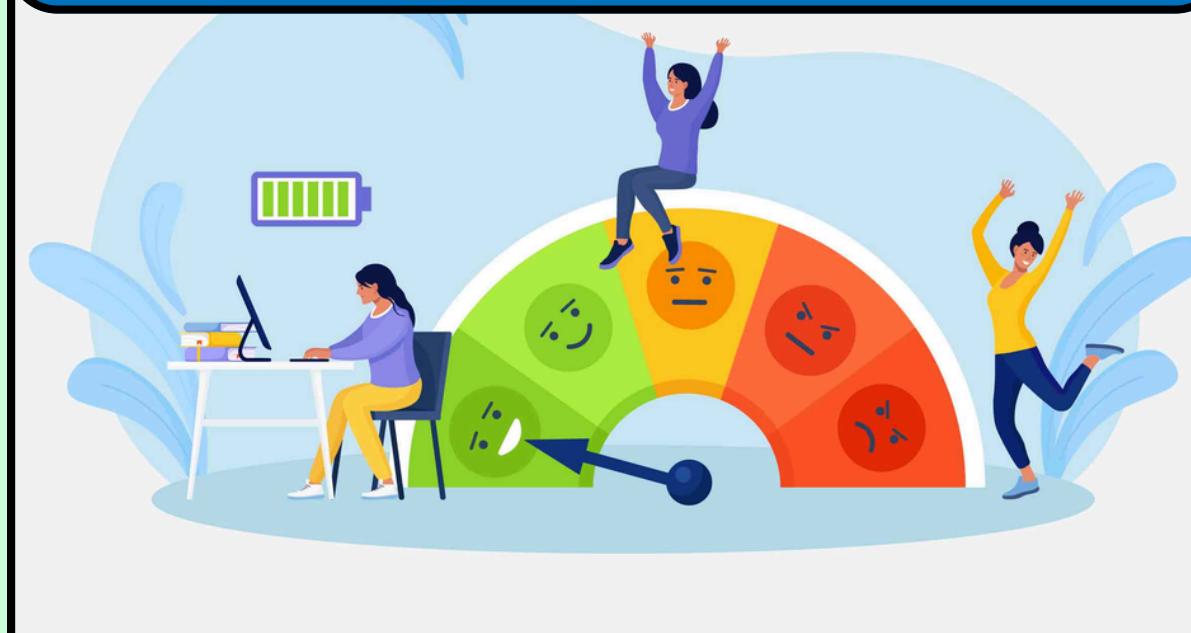
Regulaciones y normas internacionales más exigentes

- 
- 
- 
- 
- 01 REDUCCIÓN DE ACCIDENTES Y ENFERMEDADES
 - 02 MEJORA EN LA MORAL, COMPROMISO Y SATISFACCIÓN DEL TRABAJADOR
 - 03 AUMENTO EN LA RETENCIÓN DE PERSONAL Y MENOR ROTACIÓN
 - 04 MENORES COSTOS POR AUSENTISMO, ACCIDENTES, INCAPACIDADES Y RECLAMACIONES.

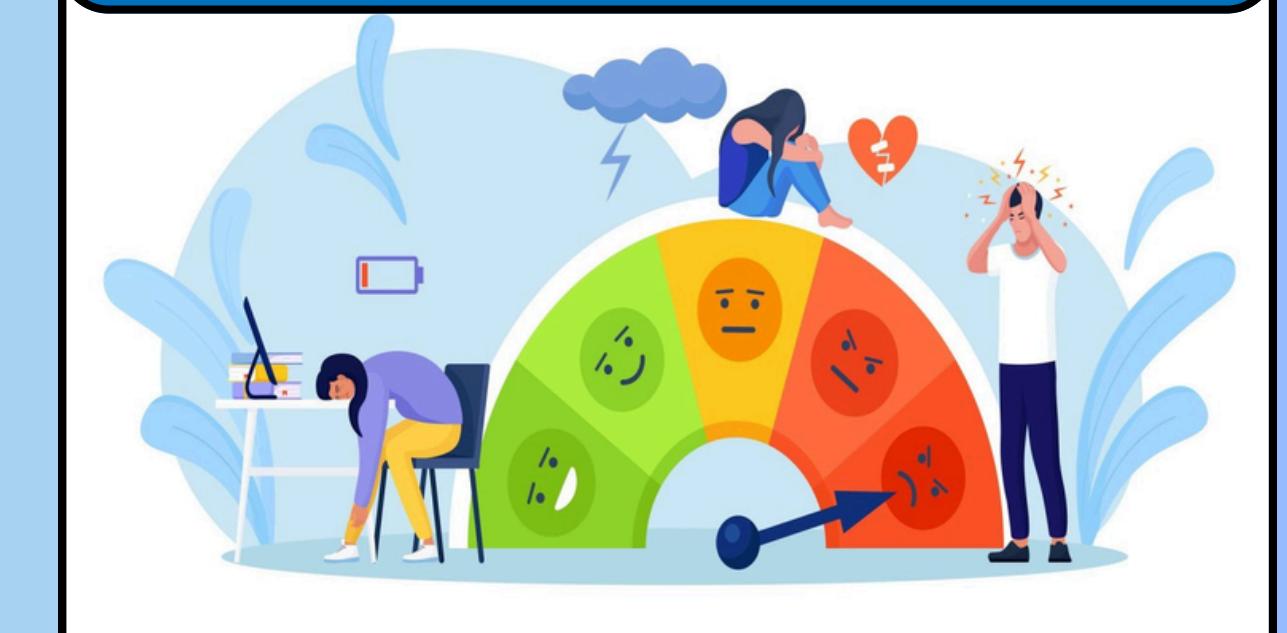
¿Qué son los factores psicosociales en el trabajo?

SON LAS CONDICIONES, INTERACCIONES Y CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO DE TRABAJO Y DE LA ORGANIZACIÓN QUE INFLUYEN DIRECTAMENTE EN LA SALUD, EL BIENESTAR Y EL DESEMPEÑO DE LOS TRABAJADORES.

CUANDO SE CONTROLAN ADECUADAMENTE, CONTRIBUYEN A LA MOTIVACIÓN, SATISFACCIÓN Y PRODUCTIVIDAD.



SI SE MANEJAN MAL, PUEDEN TRANSFORMARSE EN RIESGOS PSICOSOCIALES QUE GENEREN ESTRÉS, FATIGA, AGOTAMIENTO O PROBLEMAS DE SALUD MENTAL.



Principales categorías o dimensiones de los factores psicosociales

DIMENSIÓN / CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN / EJEMPLOS
Exigencias del trabajo / carga laboral	Exceso de trabajo, presión de tiempo, ritmo acelerado o demandas emocionales elevadas.
Control / autonomía	Grado en que el trabajador puede decidir sobre sus métodos, ritmo o prioridades en el trabajo.
Apoyo social y relaciones interpersonales	Calidad de las relaciones con compañeros y superiores, existencia de redes de apoyo y comunicación efectiva.
Claridad y conflicto de rol	Definición clara de tareas, ausencia de roles contradictorios o confusos.

Principales categorías o dimensiones de los factores psicosociales

Reconocimiento / retribución / justicia	Recompensa justa, reconocimiento del esfuerzo y equidad dentro de la organización.
Seguridad laboral / estabilidad	Grado de certeza sobre la permanencia en el empleo y las condiciones laborales.
Interferencia trabajo-vida personal	Conflictos entre las responsabilidades laborales y personales o familiares.
Condiciones físicas y del entorno	Aspectos del ambiente laboral como iluminación, ruido, temperatura y ergonomía.
Violencia / acoso / demandas emocionales	Presencia de maltrato, discriminación o exposición a situaciones emocionalmente exigentes.

Identificación, evaluación y prevención

Se puede lograr identificar los factores psicosociales mediante:

- Cuestionarios
- Entrevistas
- Grupos de enfoque
- Observación del entorno
- Análisis de indicadores como ausentismo o rotación de personal.



Las acciones preventivas deben aplicarse a distintos niveles:

A nivel **organizacional**:

- Rediseñar tareas y equilibrar la carga de trabajo.
- Fomentar la participación y la autonomía.
- Capacitar a los líderes para promover un ambiente positivo.
- Establecer políticas claras contra el acoso y la violencia laboral.
- Promover la comunicación y el reconocimiento justo.



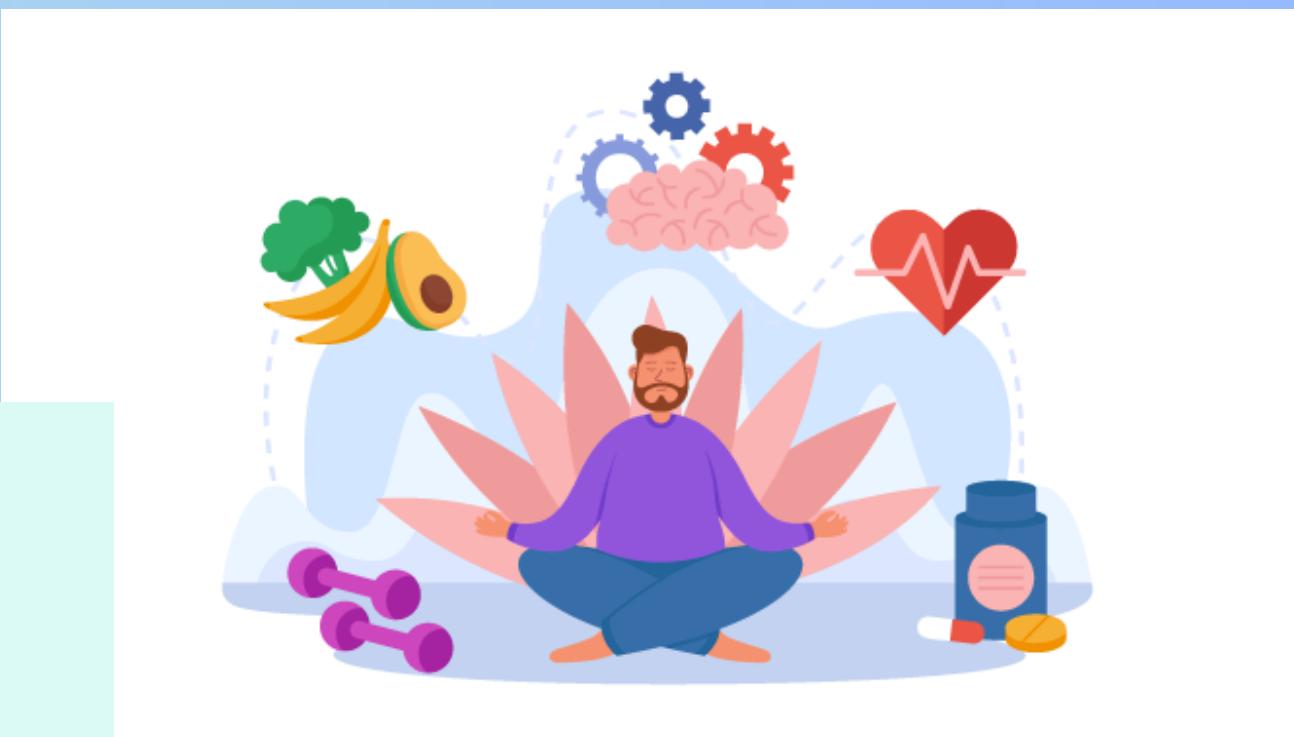
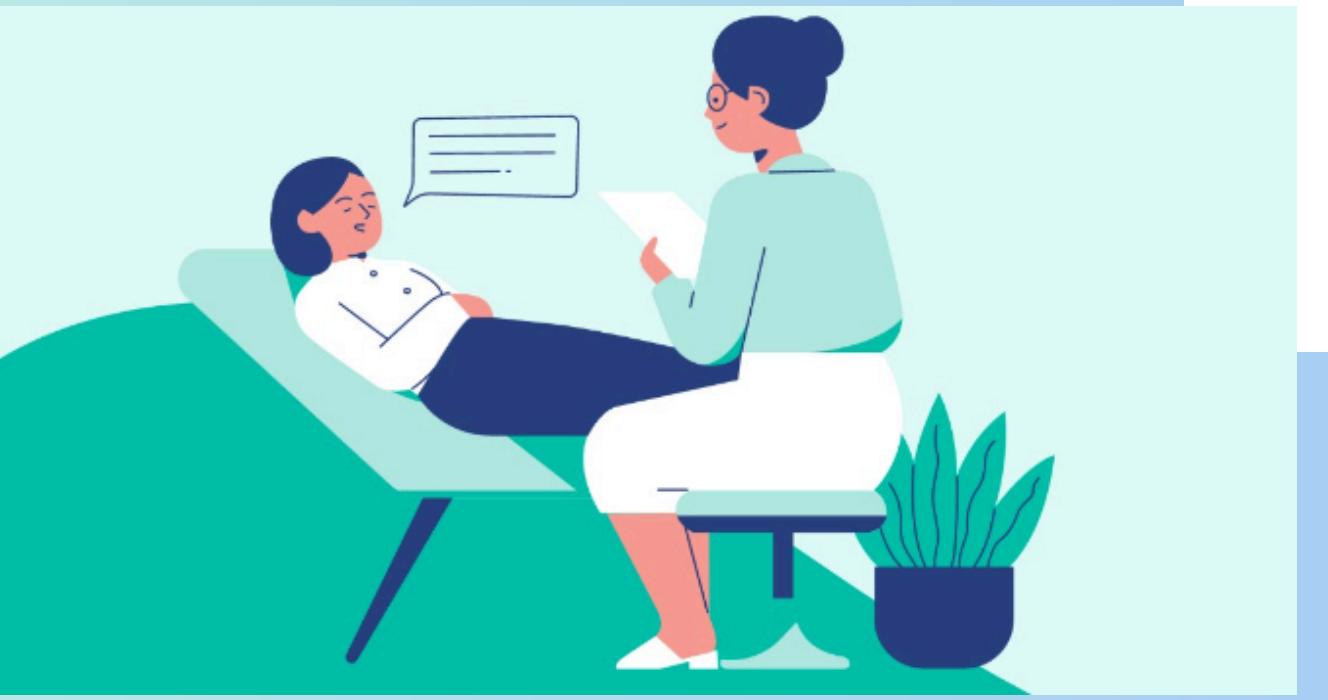
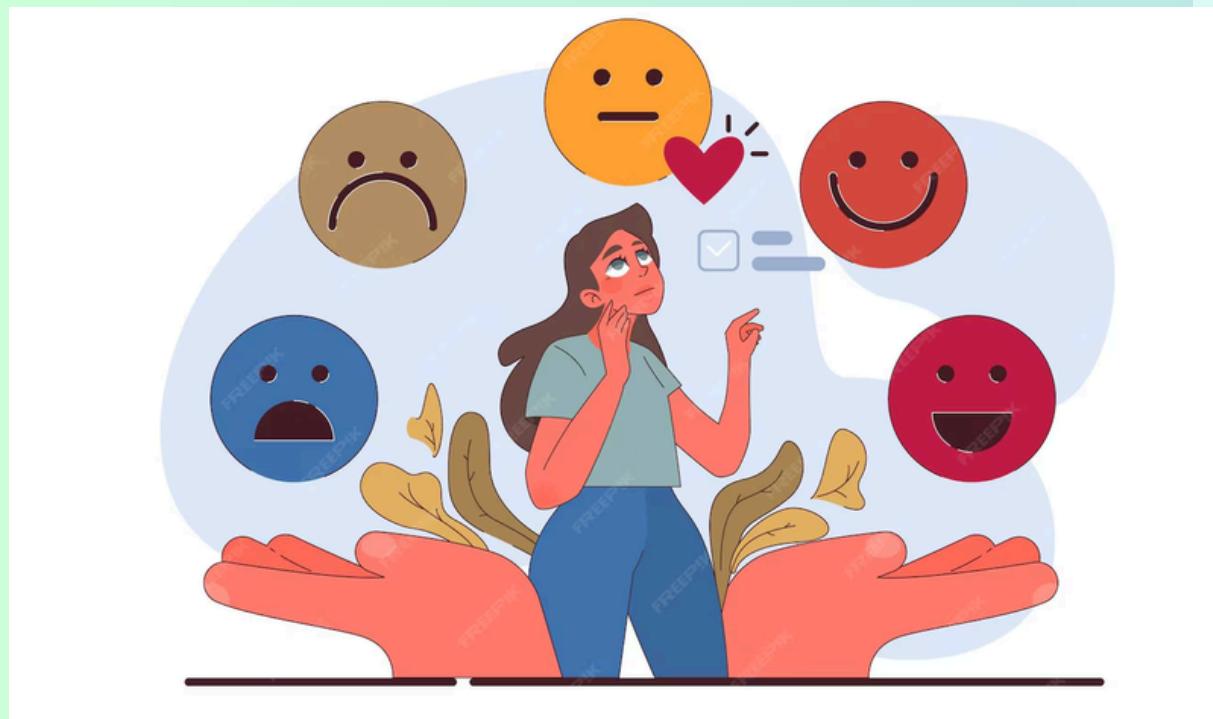
A nivel del **puesto**:

- Implementar rotación de tareas y pausas activas.
- Mejorar las condiciones físicas y ergonómicas.
- Facilitar la conciliación entre trabajo y vida personal.

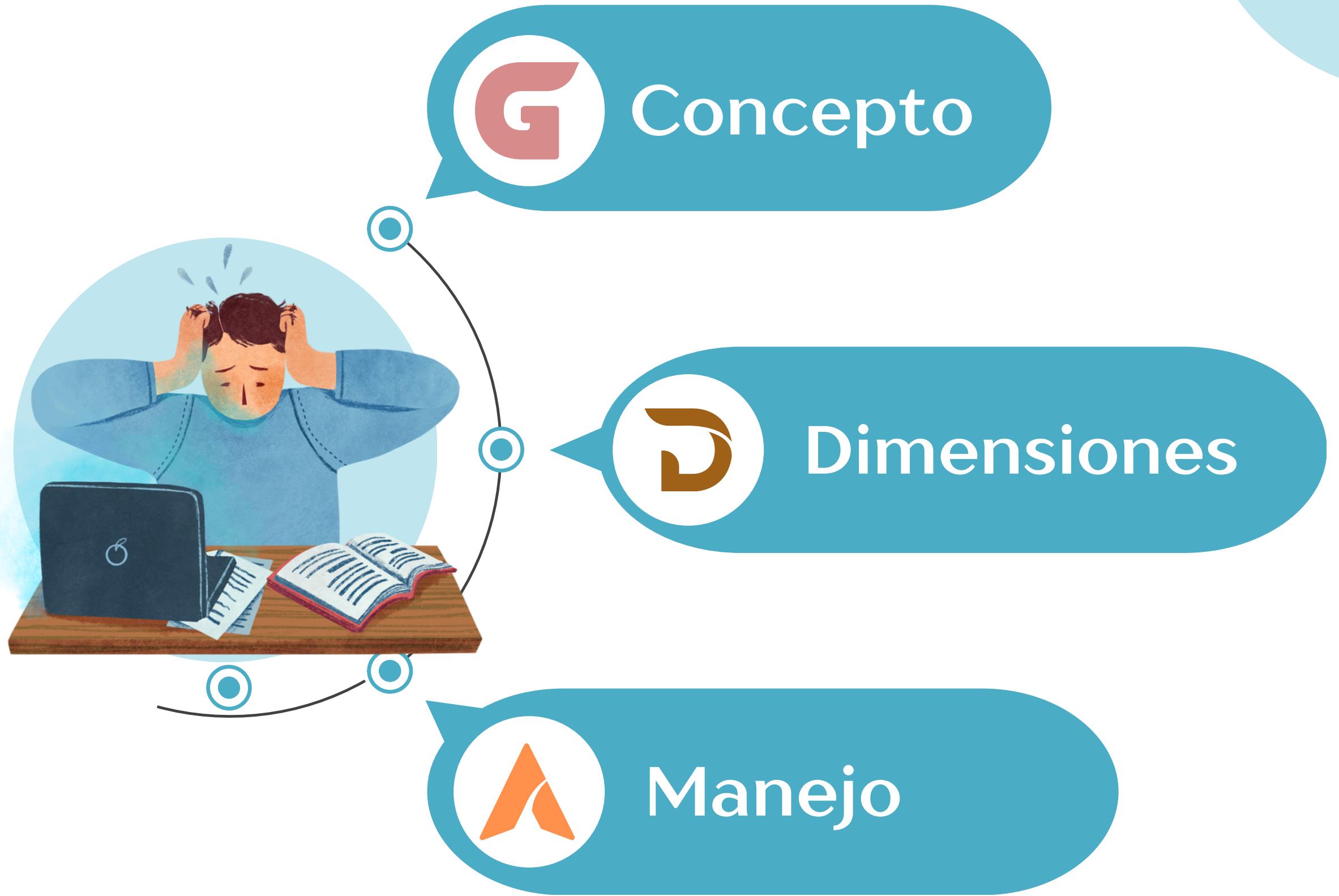


A nivel **individual**:

- Promover hábitos de autocuidado, descanso y manejo del estrés.
- Ofrecer apoyo psicológico y programas de bienestar.
- Fomentar habilidades de resiliencia y equilibrio emocional.



Manejo del Estrés Laboral



Estrés Laboral



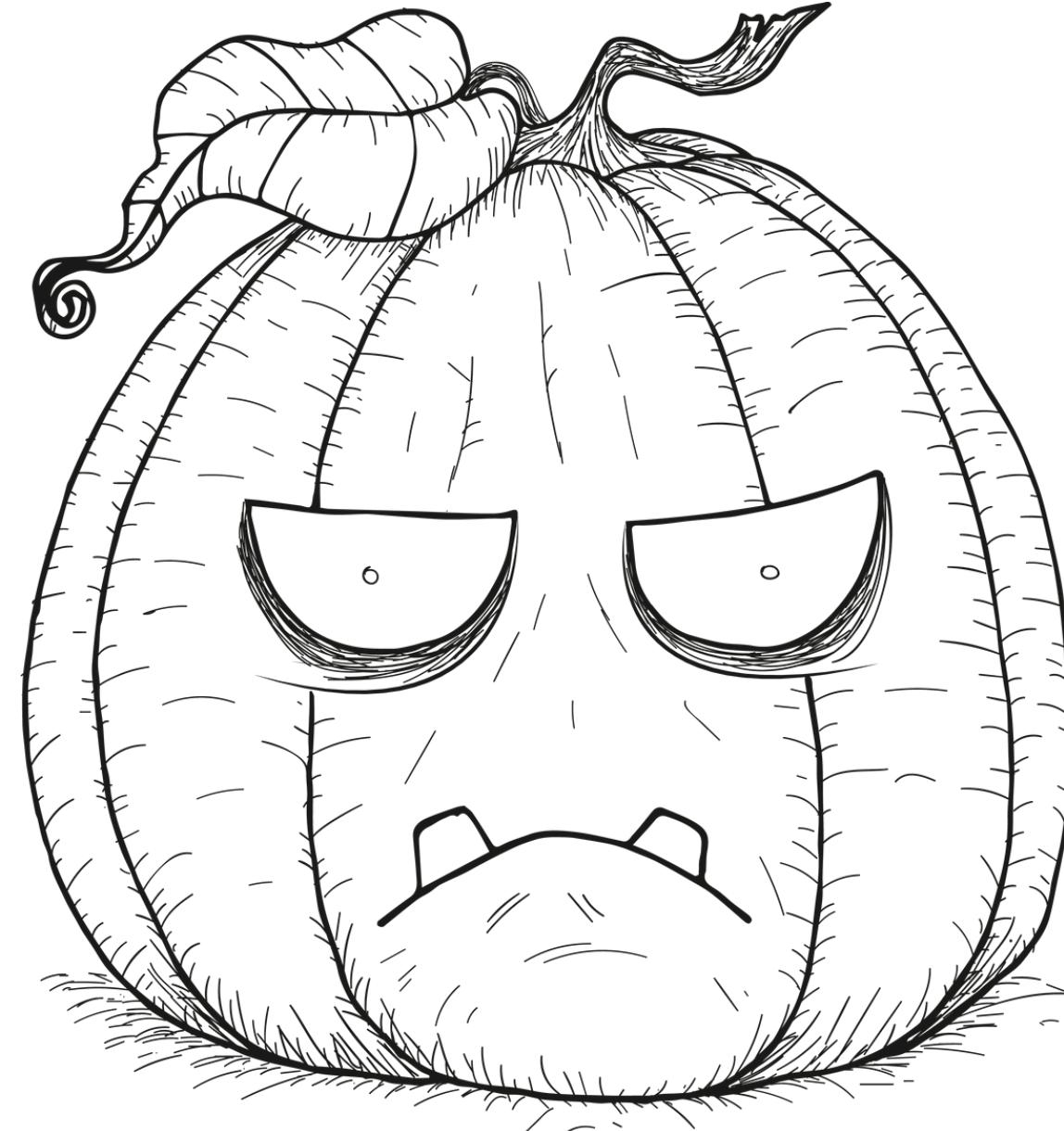
CANSANCIO O
AGOTAMIENTO
EMOCIONAL



ABANDONO DE
LA REALIZACIÓN
PERSONAL



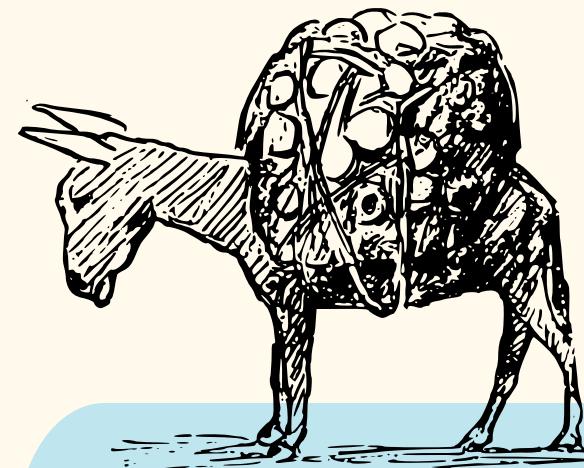
DESPERSONALIZACIÓN



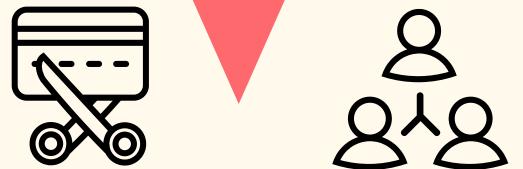
74%

Estrés Laboral en
México

DIMENSIONES



CAUSAS O FACTORES DESENCADENANTES



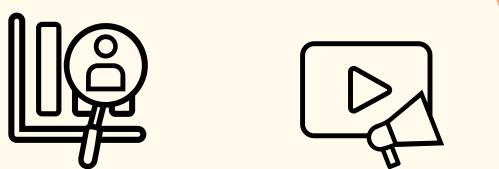
1. Exceso de trabajo
2. Ritmos acelerados
3. Falta de control sobre las tareas
4. Jornadas largas
5. Ambiente hostil
6. Inestabilidad laboral
7. Falta de reconocimiento

Señales físicas, emocionales, o conductuales:

1. Cansancio
2. Insomnio
3. Preocupación persistente
4. Irritabilidad
5. Disminución del rendimiento



DETECCIÓN E IDENTIFICACIÓN TEMPRANA



NORMATIVA Y OBLIGACIONES LEGALES



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PERSONALES



1. Técnicas de relajación
2. Ejercicio físico
3. Alimentación saludable
4. Descansar adecuadamente
5. Establecer límites



INTERVENCIONES ORGANIZACIONALES



1. Ajustes en la carga de trabajo
2. Claridad de roles
3. Apoyo de supervisores
4. Pausas y horarios adecuados
5. Capacitación para el manejo de conflictos

Conclusión

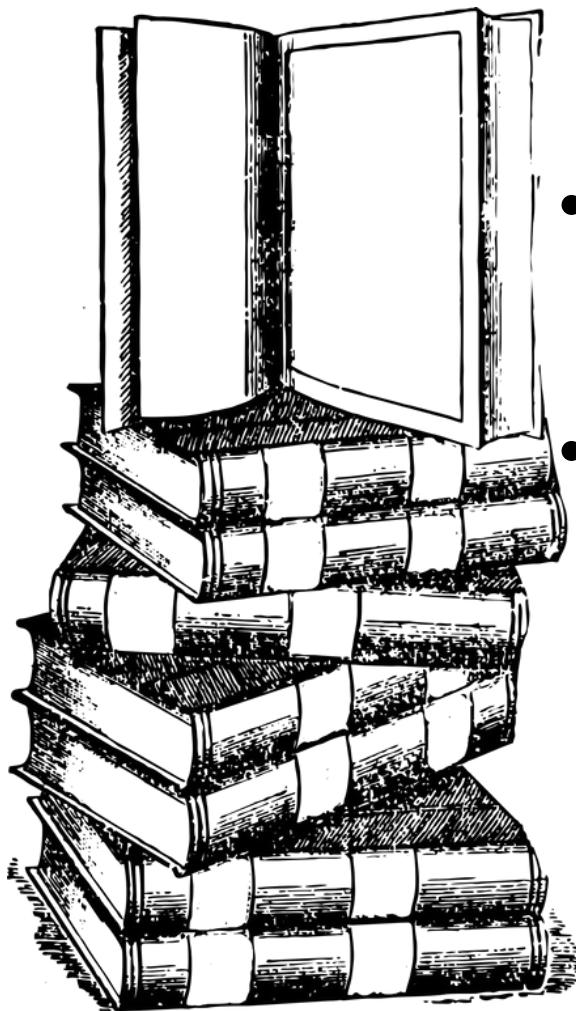
Aplicar las nuevas tendencias en seguridad, higiene y salud laboral no solo previene accidentes y enfermedades, sino que también impulsa el bienestar integral de los trabajadores. Las empresas que priorizan la salud física y emocional de su personal fortalecen el sentido de pertenencia, la motivación y la productividad. El futuro laboral pertenece a aquellas organizaciones que combinan tecnología, empatía y cuidado humano para crear entornos más seguros, sostenibles y humanos.

Atender estas problemáticas ofrece a las empresas aumentar su productividad, eficiencia, eficacia, calidad, y aumentar el valor del capital humano.



REFERENCIAS

- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (s.f.). Riesgos psicosociales. INSST. Recuperado de [Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. \(s.f.\). Riesgos psicosociales. INSST.](#)
- Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018. (2018). Factores de riesgo psicosocial en el trabajo – Identificación, análisis y prevención. Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS).
- Universidad Autónoma de Sinaloa. (2021). Percepción de los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la NOM-035-STPS-2018. Tecnológico Nacional de México, Campus Culiacán. Recuperado de <https://www.culiacan.tecnm.mx>
- World Health Organization. (2024?). Occupational stress, burnout and fatigue. WHO. Recuperado de <https://www.who.int/tools/occupational-hazards-in-health-sector/occup-stress-burnout-fatigueOMS>



Anexos

Minutas

ACTA DE REUNIÓN

Nombre del equipo: Azul

No.: 1 Fecha: 06/10/25

Objetivo general: De los temas asignados de la Unidad 3 Presentarlos en clase.

Listado de puntos a tratar. Asignar roles y definir actividades, investigar y seleccionar información, asignar temas de exposición, elaborar documentos que integren lo informado.

Cuadro de actividades por integrante bajo tiempos:

Actividad	Responsable	Fecha de inicio	Fecha de término
Asignar roles	Ángel - Líder	4:00 PM	5:00 PM
Definir actividades	Daniela - Secretaria	4:00 PM	5:00 PM
Investigar	Investigador - Alan		
Asignar temas	Todos	4:00 PM	5:00 PM
Elaborar y subir	-		

Logros alcanzados:

Asignar roles, definir actividades, asignar temas de exposición.

Tareas pendientes:

Investigar, elaborar y subir presentación.

Fecha próxima reunión:

08/10/25

Nombre y firma de cada integrante del equipo

Ángel Daniel Magaña García
Alan Arturo Palacios Flores
Daniela Gómez Rivero
Karla Elizabeth Pérez Cárdenas
Esteban Luis Martínez López

Foto grupal



Anexos

Minutas 2 (06/10/2025)

ACTA DE REUNIÓN

Nombre del equipo: Azul

No.: 2 Fecha: Miercoles 06 de octubre de 2025

Objetivo general: En equipo presentar los temas asignados de la unidad o en clase.

Listado de puntos a tratar. Elaborar documento que integre la información, elaborar presentación y subir el archivo de la presentación en Teams.

Cuadro de actividades por integrante bajo tiempos:

Actividad	Responsable	Fecha de inicio	Fecha de término
Elaborar documento de trabajo.	Esteban.	06-10-2025	06-10-2025
Elaborar Presentación	Todos	06-10-2025	Pendiente

Logros alcanzados:
Se elaboró el documento y se trabajó parcialmente la presentación

Tareas pendientes: Terminar la presentación y subir el archivo de la presentación a Teams

Fecha próxima reunión:
12-10-2025

Nombre y firma de cada integrante del equipo

Angel Manuel Altagracia García Angel
Karla Estefanía Flores Cárdenas.
Diana García Rivera Diana
Alan Arturo Palacios Flores Alan

Formato diseñado para fines académicos por la Dra. Minerva Camacho Javier, y actualizado en el 2023 por el Dr. César Andrés González Hernández.

Foto grupal



Anexos

Minutas 2 (11/10/2025)

ACTA DE REUNIÓN

Nombre del equipo: Azul

No.: 3

Fecha: 11/Octubre/2025

Objetivo general: De los temas asignados de la unidad 3 presentarlos en clase.

Listado de puntos a tratar

Terminar de realizar la diapositivas, unir la información de cada trabajo, y subir documento.

Cuadro de actividades por integrante bajo tiempos: Hora de Inicio: 5:23 pm
Hora de Término: 7:34pm

Actividad	Responsable	Fecha de inicio	Fecha de término
Terminar diapositivas	Todos	5:20	7:30
Terminar el documento	Alan		
Unir las diapositivas	Esteban		
Subir los archivos	Alan		



Logros alcanzados:

Terminar de realizar la diapositivas del equipo,
subir el documento

Tareas pendientes:

Fecha próxima reunión:

Nombre y firma de cada integrante del equipo

Alan arturo palacios flores

Ángel Manuel Magaña García

Esteban Josué Martínez López

Karla Stephanie Nares Cadena

García rivera Dania



GRACIAS
A TODOS

Por ver este resumen del
proyecto.