Publicado en Ciudad de México el 27/07/2017

# [México, el país con más porcentaje de estrés laboral](http://www.notasdeprensa.es)

## Entre las cinco causas principales de estrés, el trabajo se ha convertido en la razón número uno según estudios del IMSS. 'Estrés laboral' es como lo llaman los especialistas y se refiere a la presión que viven las personas en su entorno de trabajo cuando las exigencias sobrepasan su capacidad, recursos o disponibilidad de tiempo. Esto afecta a nivel mental y físico, desequilibrando la vida personal y profesional

 Gympass, la app que aporta soluciones flexibles a las empresas para que ofrezcan un programa de beneficios a sus colaboradores; como una prestación corporativa para mejorar la salud, productividad, ambiente laboral y estilo de vida, dio a conocer estadísticas nada alentadoras, que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), colocan a México en el primer lugar a nivel mundial en cuanto a estrés laboral, con un 75% de su fuerza laboral bajo esta condición. Le siguen China (73%) y Estados Unidos (59%). Los síntomas del estrés suelen estar asociados a: Irritabilidad y angustia altos: molestia, negatividad Baja concentración, afectación del pensamiento lógico y de la toma de decisiones: errores frecuentes, descuidos, olvidos y retrasos en resolución de problemas Fatiga y trastornos del sueño Trastornos físicos: desde enfermedades cardiovasculares, afecciones mu?sculo-esquele?ticas, padecimientos psicológicos (depresión o ideas suicidas), agotamiento, accidentes, lesiones, cáncer, úlceras gastrointestinales y algunas alteraciones inmunológicas Es innegable que se vive en un mundo acelerado, donde las exigencias son cada vez más altas y el mismo modo en que se mueve la información, hace que todo deba tener una respuesta inmediata. Si se identifican los síntomas descritos, es un deber tomar las acciones correctivas cuanto antes. Y si no, es importante, de cualquier modo, prevenir riesgos. Por eso, a continuación, 5 tips para combatir el estrés laboral: 1. Realizar al menos una actividad de agradable cada día: leer, caminar, meditar, pasar tiempo con mascota, o cualquier actividad que brinde tranquilidad. Hacer planes con amigos, familia, pareja y grupos sociales, ayudarán a mantener la alegría, motivación, en equilibrio y reducirá el estrés al generar distracciones agradables. 2. Llevar una alimentación balanceada. Hay que considerar todos los nutrientes que el organismo necesita, que brinden energía y permitan responder mejor a los requerimientos que se presentan. 3. Hacer actividad física. Buscar opciones que se adapten a las necesidades y el tiempo disponible. Hoy en día, Gympass ofrece diversas opciones para que, pagando una sola membresía, tengas acceso a una amplia red de gimnasios y actividades físicas. Sólo es cuestión de decidirte y ser constante. 4. Fomentar la convivencia con compañeros de trabajo. Ello mejora el ambiente laboral y ayuda a sentir menos incomodidad durante el tiempo que se pasa en el centro de trabajo. 5. Descansar y dormir adecuadamente. Para mantener buenas condiciones física y mentales, es indispensable dormir al menos 8 horas diarias y procurar descansar los días no laborales, para no exceder la utilización de la energía disponible. Estos simples consejos, pueden ayudar a reducir niveles de estrés, mejorar la calidad de vida y ser más productivo en todas las áreas de nuestra vida, si desea más información consulte las fuentes: http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral y https://blog.gympass.com/es-mx/estres-laboral-en-mexico/

**Datos de contacto:**

Flor Carreño

Marketing Q S

56152196

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/mexico-el-pais-con-mas-porcentaje-de-estres](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Finanzas Marketing Televisión y Radio Recursos humanos Consumo Nuevo León Bienestar



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)