

PROGRAMA

- 8:00-9:30** **REGISTRO**

- 9:45-10:00** **Palabras de Bienvenida**

Quím. Bertha G. Rodríguez Sámano
Inauguración
Ing. Leopoldo Silva Gutiérrez
- 10:00-10:45** **Riesgos Psicosociales del Estrés Laboral**

Lic. Refugio López Gamiño
Consultora Organizacional y Académica de FES Iztacala
- 10:45-11:00** **Comentarios**

- 11:00-11:30** **RECESO**

- 11:30-12:15** **Estrés, Depresión y Calidad de Vida**

Dr. Wazcar Verduzco Fragoso
Asociación Psiquiátrica Mexicana y Académico de FES Zaragoza
- 12:15-12:30** **Comentarios**

- 12:30-13:15** **Mobbing Laboral**

Mtra. Martha Sánchez Miguel
Investigadora del Instituto de Investigaciones Jurídicas
- 13:15-13:30** **Comentarios**

- CLAUSURA**
- 13:00-14:00** **Entrega de constancias a ponentes y asistentes**

- 14:00-14:40** **BRINDIS**


Comisión Mixta Central de Seguridad e Higiene en el trabajo del Personal Académico

CMCSHTPA

Representación UNAM

Dra. María Guadalupe Tola Sánchez
Dra. Gisela Medina Casablanca
Ing. Norma Fabiola Ríos Mejía
C. Irene Sánchez Dávila
Correos electrónicos:
tosamg61@yahoo.com.mx
mecagisela@yahoo.com.mx
fabilu1333@yahoo.com
airin_isd@hotmail.com
56 22 29 77 y 78

Representación AAPAUNAM

M en AES. José Máximo Alarcón Guerrero
M. en C. Sergio G. Stanford Camargo
Lic. Nancy Marina Salinas Velázquez
M en E. S. Ma. Eugenia Borrego Mora
M en C. Enrique Pérez Guarneros
Correo electrónico:
csh@aapaunam.com.mx
54.81.22.60 exts. 183, 175 y 176



UN RETO COLECTIVO

DÍA MUNDIAL DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

28 de abril 2016



Comisión Mixta Central de Seguridad e Higiene en el Trabajo del Personal Académico de la UNAM



Reunión Anual de las Comisiones Mixtas Auxiliares de Seguridad e Higiene en el Trabajo del Personal Académico de la UNAM

ESTRES EN EL TRABAJO



AUDITORIO DE LA AAPAUNAM

Avenida Ciudad Universitaria 301
Ciudad Universitaria, CDMX

27 de abril de 2016

INTRODUCCIÓN

Durante el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo se promueve en todo el mundo una campaña anual internacional. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) lo celebra desde el año 2003, con el objeto de sensibilizar a la población sobre cómo hacer que el trabajo sea seguro y saludable así como la necesidad de darle mayor peso político a la seguridad y la salud en el trabajo. Este año la Comisión Mixta Central propuso en el marco de la Reunión Anual el “estrés” laboral como tema principal, apegado al contexto establecido en esta campaña 2016 para celebrar la Seguridad y Salud en el Trabajo a nivel Mundial.

Riesgos psicosociales del estrés laboral.

México es uno de los países donde se presentan altos niveles de estrés laboral, esta situación afecta no solo la salud de los trabajadores, sino también, la productividad y la economía nacional. Aun cuando estos indicadores son de suma importancia para cualquier nación, no menos relevantes son los efectos negativos que el estrés laboral ocasiona en el terreno personal de la vida diaria del individuo, ya que el estrés laboral altera el estado de salud, emocional y las relaciones interpersonales del 75% de los trabajadores mexicanos. Por ello, se muestra un panorama general de los efectos negativos del estrés laboral en el curso de vida de los trabajadores en sus diversos planos motivo por el cual se presentan algunas estrategias para minimizar sus efectos.

Estrés, depresión y calidad de vida. La respuesta al estrés es una reacción fisiológica del organismo ante cualquier estímulo percibido como amenazante (estresor), que puede ser tanto físico como psicológico, y en ella intervienen el Sistema Nervioso Vegetativo y el Sistema Endócrino. Cuando los circuitos involucrados sometidos a estrés repetidamente se puede producir un estado de “sensibilización al estrés”,

progresando hasta la aparición de síntomas o trastornos psiquiátricos como la “depresión”, la cual se asocia frecuentemente con ansiedad, lo que complica su manejo.

Actualmente la depresión se considera un problema de salud pública por su alto impacto en el costo social, identificándose varios factores estresantes psicosociales en su origen. Aun cuando existen varias alternativas farmacológicas para su tratamiento, las cifras de remisión de esta enfermedad son muy bajas, con la consecuente discapacidad del individuo, menor productividad y merma en su “Calidad de Vida”.

La educación del paciente y su familia acerca de la depresión, naturaleza del tratamiento y pronóstico favorecen la aceptación y adherencia al tratamiento aumentando entonces la probabilidad de alcanzar una recuperación funcional integral.

Mobbing Laboral. El acoso laboral en el trabajo, se conoce como “mobbing”. Dicha violencia psicológica se produce en un trabajador de forma sistemática y recurrente durante un tiempo prolongado, semanas, meses e incluso años, y a la misma en ocasiones se añaden accidentes fortuitos y hasta agresiones físicas dentro de su área laboral. Una situación de acoso muy prolongada en el tiempo, puede desembocar en enfermedades o problemas psicológicos y en situaciones extremas, como el suicidio.

Comisión Mixta Central (CMC) de Seguridad e Higiene en el Trabajo del Personal Académico de la UNAM. Una de las funciones que tiene la CMC, es determinar las medidas pertinentes que garanticen la prevención de enfermedades y accidentes de trabajo para el Personal Académico de la UNAM mediante una inspección en las entidades académicas que la soliciten.

La CMC está facultada para orientar en la constitución de las **Comisiones Mixtas Auxiliares de Seguridad e Higiene en el Trabajo del Personal Académico**

CMA en cada dependencia. La **CMC** funciona de manera autónoma, integrada por cuatro representantes designados por la UNAM y cuatro designados por la AAPAUNAM.

La **CMA** de la Comisión Mixta Central de cada dependencia funciona como un organismo de apoyo a la **CMC** y deberá:

- 1) Investigar en su centro de adscripción las causas de los posibles riesgos de trabajo y proponer las medidas para prevenirlos.
- 2) Resolver en su propia dependencia los problemas que se les presenten comunicándolo por escrito a la **CMC** lo resuelto o en su caso solicitar su apoyo.
- 3) Deberá vigilar el cumplimiento del reglamento de la **CMC** así como la Normatividad aplicable en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- 4) Realizar recorridos trimestrales en su dependencia y enviar su acta a la CMC.



OBJETIVO GENERAL



Exponer a las Áreas de la AAPAUNAM y personal Administrativo de la UNAM de las Comisiones Mixtas Auxiliares de Seguridad e Higiene en el Trabajo, de cada dependencia, los conocimientos referentes a Seguridad y la Salud en el Trabajo para el Personal.



OBJETIVOS PARTICULARES



Mostrar los efectos del estrés laboral en los trabajadores y presentar estrategias para minimizar sus efectos.



Explicar en qué consiste la relación del estrés desde el punto de fisiológico.



Analizar que es el “mobbing laboral” las enfermedades y los problemas psicológicos que se pueden presentar en un trabajador.