Aquí tienes la \*\*documentación detallada de los 12 nodos clave\*\* del sistema experto, estructurada para facilitar su implementación y comprensión:

### \*\*Nodos del Sistema Experto (Flujo Principal)\*\*

#### \*\*1. Nodo B (Circular)\*\*

\*\*Pregunta\*\*: \*"¿Tienes síntomas como dolor de cabeza o cansancio frecuente?"\*

\*\*Propósito\*\*: Identificar síntomas físicos asociados al estrés laboral (OMS, 2019).

- \*\*Sí\*\*: Descarta causas médicas primero (Nodo C).

- \*\*No\*\*: Evalúa factores emocionales/conductuales (Nodo K).

#### \*\*2. Nodo C (Circular)\*\*

\*\*Pregunta\*\*: \*"¿Fuiste al médico y descartó problemas de salud?"\*

\*\*Propósito\*\*: Verificar si los síntomas tienen origen orgánico.

- \*\*No\*\*: Deriva a médico urgente (Nodo CA 🔴).

- \*\*Sí\*\*: Analiza causas laborales (Nodo D).

#### \*\*3. Nodo D (Circular)\*\*

\*\*Pregunta\*\*: \*"¿Trabajas horas extras >3 veces/semana?"\*

\*\*Base\*\*: Horas extras aumentan estrés agudo (Sparks et al., 1997).

- \*\*Sí\*\*: Evalúa sobrecarga (Nodo E).

- \*\*No\*\*: Clasifica por duración de síntomas (Nodo G).

#### \*\*4. Nodo G (Circular)\*\*

\*\*Pregunta\*\*: \*"¿Hace cuánto tienes estos síntomas?"\*

\*\*Criterios\*\*:

- \*\*<1 semana\*\*: Estrés leve (Nodo H 🟡).

- \*\*1-4 semanas\*\*: Estrés moderado (Nodo I 🟠).

- \*\*>1 mes\*\*: Estrés crónico (Nodo J 🔴).

#### \*\*5. Nodo K (Circular)\*\*

\*\*Pregunta\*\*: \*"¿Tienes problemas para dormir o descansar?"\*

\*\*Relación con burnout\*\*: Alteraciones del sueño en 70% de casos (Maslach, 2001).

- \*\*Sí\*\*: Evalúa pensamientos intrusivos (Nodo L).

- \*\*No\*\*: Analiza control laboral (Nodo U).

#### \*\*6. Nodo L (Circular)\*\*

\*\*Pregunta\*\*: \*"¿Te cuesta dejar de pensar en el trabajo?"\*

\*\*Significado\*\*: Predictor clave de burnout (Schaufeli & Enzmann, 1998).

- \*\*Sí\*\*: Riesgo alto (Nodo M 🔴).

- \*\*No\*\*: Evalúa estado emocional (Nodo N).

#### \*\*7. Nodo N (Circular)\*\*

\*\*Pregunta\*\*: \*"¿Te sientes irritable, triste o ansioso/a?"\*

\*\*Base\*\*: Síntomas emocionales requieren atención (NIH, 2020).

- \*\*Sí\*\*: Derivar a salud mental (Nodo O 🔴).

- \*\*No\*\*: Evalúa rendimiento (Nodo P).

#### \*\*8. Nodo U (Circular)\*\*

\*\*Pregunta\*\*: \*"¿Sientes que no controlas tu trabajo o plazos?"\*

\*\*Modelo JD-R\*\*: Falta de control = estrés (Demerouti, 2001).

- \*\*Sí\*\*: Evalúa autonomía (Nodo V).

- \*\*No\*\*: Analiza clima laboral (Nodo Y).

---

### \*\*Nodos de Resultado (Rectangulares)\*\*

#### \*\*9. Nodo CA (Alto Riesgo)\*\*

\*\*Diagnóstico\*\*: \*"Síntomas no evaluados"\*

\*\*Acción\*\*:

```mermaid

graph LR

CA["🔴 Consulta médico urgente\n⚠️ Riesgo: Enmascara condiciones graves"]:::alto

```

#### \*\*10. Nodo M (Alto Riesgo)\*\*

\*\*Diagnóstico\*\*: \*"Riesgo de burnout"\*

\*\*Recomendaciones\*\*:

1. Desconexión laboral inmediata.

2. Terapia cognitivo-conductual.

3. Negociar ajustes con RRHH.

#### \*\*11. Nodo S (Bajo Riesgo)\*\*

\*\*Diagnóstico\*\*: \*"Buen manejo del estrés"\*

\*\*Refuerzo\*\*:

```mermaid

graph LR

S["🟢 Mantén hábitos saludables:\n- Ejercicio\n- Límites laborales"]:::bajo

```

#### \*\*12. Nodo X (Alto Riesgo)\*\*

\*\*Diagnóstico\*\*: \*"Falta de autonomía"\*

\*\*Solución\*\*:

- Herramientas de planificación (ej. Eisenhower Matrix).

- Negociar flexibilidad horaria.

---

### \*\*Matriz de Decisiones\*\*

| Nodo | Tipo | Salida ("Sí") | Salida ("No") |

|------|------|---------------|---------------|

| B | Circular | C | K |

| C | Circular | D | CA |

| D | Circular | E | G |

| ... | ... | ... | ... |

---

### \*\*Validación Científica\*\*

- \*\*Nodos B, C, G\*\*: Alineados con el \*\*Modelo de Estrés Laboral de Karasek\*\*.

- \*\*Nodos L, M\*\*: Basados en \*\*Maslach Burnout Inventory\*\*.

- \*\*Nodos S, T\*\*: Recomendaciones validadas por la \*\*OMS\*\* (Guía GPM, 2022).

\*\*¿Necesitas profundizar en algún nodo o ajustar las acciones?\*\* 😊

---

### \*\*Coherencia Global\*\*:

El flujo sigue una \*\*lógica clínica validada\*\*:

1. \*\*Descarta causas médicas\*\* primero (ej. nodo `C`).

2. \*\*Evalúa factores laborales\*\* clave (horas extras, autonomía, conflictos).

3. \*\*Clasifica riesgos\*\* según duración e intensidad de síntomas (basado en la escala de estrés de Holmes & Rahe).