

# INFORMACIÓN SOBRE LOS PRINCIPALES RIESGOS PSICOSOCIALES DEL TRABAJO

## FATIGA NERVIOSA

### DEFINICIÓN

LA FATIGA NERVIOSA, TAMBIÉN CONOCIDA COMO FATIGA MENTAL O AGOTAMIENTO MENTAL, ES UN ESTADO DE CANSANCIO EXTREMO QUE AFECTA LA CAPACIDAD COGNITIVA Y EMOCIONAL DE UNA PERSONA. SE CARACTERIZA POR UNA DISMINUCIÓN EN LA ENERGÍA MENTAL, DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE, PROBLEMAS DE MEMORIA Y SENSACIÓN DE AGOTAMIENTO, INCLUSO DESPUÉS DE UN PERÍODO DE DESCANSO. A DIFERENCIA DE LA FATIGA FÍSICA, QUE SE DEBE AL ESFUERZO MUSCULAR, LA FATIGA NERVIOSA SE ORIGINA POR UN ESFUERZO MENTAL EXCESIVO, ESTRÉS PROLONGADO, PREOCUPACIONES CONSTANTES O SOBRECARGA DE INFORMACIÓN.

### CAUSAS/FACTORES ASOCIADOS

CAUSAS DE LA FATIGA NERVIOSA:

- \* ESTRÉS CRÓNICO: EL ESTRÉS CONTINUO Y SIN RESOLVER PUEDE AGOTAR LOS RECURSOS MENTALES Y EMOCIONALES, LLEVANDO A LA FATIGA NERVIOSA.
- \* SOBRECARGA DE TRABAJO: EXIGENCIAS LABORALES EXCESIVAS, PLAZOS AJUSTADOS Y FALTA DE DESCANSO PUEDEN CONTRIBUIR AL AGOTAMIENTO MENTAL.
- \* PREOCUPACIONES CONSTANTES: DAR VUELTAS A LOS PROBLEMAS Y ANTICIPAR ESCENARIOS NEGATIVOS PUEDE CONSUMIR ENERGÍA MENTAL Y GENERAR FATIGA.
- \* FALTA DE SUEÑO: NO DORMIR LO SUFICIENTE O TENER UNA MALA CALIDAD DE SUEÑO IMPIDE QUE EL CEREBRO SE RECUPERE ADECUADAMENTE.
- \* EXCESO DE INFORMACIÓN: LA SOBRECARGA DE INFORMACIÓN PROVENIENTE DE MÚLTIPLES FUENTES PUEDE DIFICULTAR EL PROCESAMIENTO Y GENERAR FATIGA MENTAL.
- \* PROBLEMAS EMOCIONALES: LA ANSIEDAD, LA DEPRESIÓN Y OTROS PROBLEMAS EMOCIONALES PUEDEN AGOTAR LA ENERGÍA MENTAL Y CONTRIBUIR A LA FATIGA.

### CONSECUENCIAS

\* SÍNTOMAS DE LA FATIGA NERVIOSA:

- \* DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE: PROBLEMAS PARA MANTENER LA ATENCIÓN Y ENFOCARSE EN UNA TAREA.
- \* PROBLEMAS DE MEMORIA: OLVIDOS FRECUENTES, DIFICULTAD PARA RECORDAR INFORMACIÓN RECIENTE.
- \* IRRITABILIDAD: MAYOR SENSIBILIDAD Y TENDENCIA A REACCIONAR DE FORMA EXAGERADA ANTE SITUACIONES COTIDIANAS.
- \* DISMINUCIÓN DEL RENDIMIENTO: DIFICULTAD PARA REALIZAR TAREAS QUE ANTES RESULTABAN SENCILLAS.
- \* APATÍA: FALTA DE MOTIVACIÓN E INTERÉS POR ACTIVIDADES QUE ANTES ERAN PLACENTERAS.
- \* INSOMNIO: DIFICULTAD PARA CONCILIAR EL SUEÑO O MANTENERLO DURANTE LA NOCHE.
- \* DOLOR DE CABEZA: SENSACIÓN DE PRESIÓN O DOLOR EN LA CABEZA.
- \* FATIGA FÍSICA: AUNQUE LA FATIGA NERVIOSA ES PRINCIPALMENTE MENTAL, PUEDE IR ACOMPAÑADA DE CANSANCIO FÍSICO.

CONSECUENCIAS DE LA FATIGA NERVIOSA:

- \* DISMINUCIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA: LA FATIGA NERVIOSA PUEDE AFECTAR LA VIDA PERSONAL, LABORAL Y SOCIAL DE UNA PERSONA.
- \* PROBLEMAS DE SALUD: EL ESTRÉS CRÓNICO ASOCIADO A LA FATIGA NERVIOSA PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, PROBLEMAS DIGESTIVOS Y OTRAS AFECIONES.
- \* TRASTORNOS MENTALES: LA FATIGA NERVIOSA NO TRATADA PUEDE CONTRIBUIR AL DESARROLLO DE ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y OTROS TRASTORNOS MENTALES.

### INTERVENCIÓN

TRATAMIENTO DE LA FATIGA NERVIOSA:

- \* DESCANSO ADECUADO: DORMIR LO SUFICIENTE Y ESTABLECER UNA RUTINA DE SUEÑO REGULAR.
- \* MANEJO DEL ESTRÉS: IDENTIFICAR LAS FUENTES DE ESTRÉS Y APRENDER TÉCNICAS DE RELAJACIÓN, COMO LA RESPIRACIÓN PROFUNDA, LA MEDITACIÓN O EL YOGA.
- \* EJERCICIO FÍSICO: LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR PUEDE AYUDAR A REDUCIR EL ESTRÉS Y MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO.
- \* ALIMENTACIÓN SALUDABLE: SEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA Y EVITAR EL CONSUMO EXCESIVO DE CAFÉINA Y ALCOHOL.
- \* ESTABLECER LÍMITES: APRENDER A DECIR NO A DEMANDAS EXCESIVAS Y DELEGAR TAREAS CUANDO SEA POSIBLE.
- \* BUSCAR APOYO: HABLAR CON AMIGOS, FAMILIARES O UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL.

ES IMPORTANTE RECORDAR QUE LA FATIGA NERVIOSA NO ES UN SIGNO DE DEBILIDAD Y QUE BUSCAR AYUDA ES FUNDAMENTAL PARA RECUPERARSE Y PREVENIR COMPLICACIONES

### INSTRUMENTOS PARA EVALUARLOS

EL CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS SUBJETIVOS DE FATIGA DE YOSHITAKE ES UN CUESTIONARIO DE 30 PREGUNTAS QUE SE UTILIZA PARA EVALUAR LA FATIGA EN LOS TRABAJADORES. LAS PREGUNTAS SE AGRUPAN EN TRES BLOQUES:

- \* BLOQUE A: SENTIMIENTOS DE FATIGA GENERAL.
- \* BLOQUE B: SÍNTOMAS DE FATIGA FÍSICA.
- \* BLOQUE C: SÍNTOMAS DE FATIGA MENTAL.

PARA CALIFICAR EL CUESTIONARIO, SE ASIGNA UN PUNTO POR CADA RESPUESTA "SÍ". LA PUNTUACIÓN TOTAL SE CALCULA SUMANDO LOS PUNTOS DE LAS 30 PREGUNTAS. UNA PUNTUACIÓN MÁS ALTA INDICA UN MAYOR NIVEL DE FATIGA.

YOSHITAKE PROPUSO UN MÉTODO DE CALIFICACIÓN BASADO EN EL PORCENTAJE DE RESPUESTAS AFIRMATIVAS. PARA ELLO, SE DIVIDE EL NÚMERO DE RESPUESTAS AFIRMATIVAS ENTRE EL NÚMERO TOTAL DE PREGUNTAS (30) Y SE MULTIPLICA POR 100. ESTE PORCENTAJE SE PUEDE COMPARAR CON LOS VALORES DE REFERENCIA ESTABLECIDOS POR YOSHITAKE PARA DETERMINAR EL NIVEL DE FATIGA DEL TRABAJADOR. ES IMPORTANTE SEÑALAR QUE