

El estrés como lo describe el IMSS es causado por diversos factores como el trabajo, el cual puede tener consecuencias graves como trastornos de depresión y ansiedad, descenso de la calidad de vida, etc. Un IS trabaja generalmente en condiciones bajo estrés, viendo las consecuencias de este, nos tenemos que plantear si en realidad vale la pena deteriorar nuestra salud hasta un punto en el cual este en peligro nuestra propia vida por cuestiones de dinero, estatus o por cualquier razón que implique algo superficial. Se puede poner como ejemplo el caso del IS que trabajaba 80 horas por semana en Amazon con un sueldo muy bien remunerado, pero no pudo durar más de 2 años teniendo esa calidad de vida. Él mismo afirma haber buscado a un profesional para atender todas las secuelas de haber trabajado ochenta horas semanales durante todo ese tiempo, dejando su trabajo por su salud. Este y muchos otros casos existen en el área de ingeniería de software, por lo tanto, no debemos enfocarnos solo en trabajar y ser “productivos”, sino que hay que encontrar un balance en las cosas, como divertirse, aprender, trabajar, ejercitarse, etcétera. En conclusión, no todo se trata de trabajar o de divertirse, es encontrar un balance que nos ayude mantener una buena salud.

## **Referencias**

Programador X. 2022. Porqué dejé AMAZON... (como Ingeniero de Software). Video. (31 de septiembre). Consultado el 12 de octubre de 2022 de <https://www.youtube.com/watch?v=ZaMPrHANuC8>