



# Tu Escudo Anti-Estrés

Construye hábitos que protejan tu  
bienestar

Manejo del Estrés Laboral



# Objetivo

Identificar los conceptos asociados al estrés laboral, los efectos que tienen en nuestra salud mental y física y la corresponsabilidad en la disminución de los factores estresantes a través de herramientas para su gestión.

# Adivina la Película



# ¿Qué es el Estrés?

El estrés es una relación entre la persona y el ambiente, en la que el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar, y si exceden sus recursos para enfrentarse a ellas.

(Lazarus y Folkman, 1984)



# Efectos Adversos

- Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular
- Problemas gastrointestinales, acidez, problemas digestivos o del colon
- Dolor de cabeza
- Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos

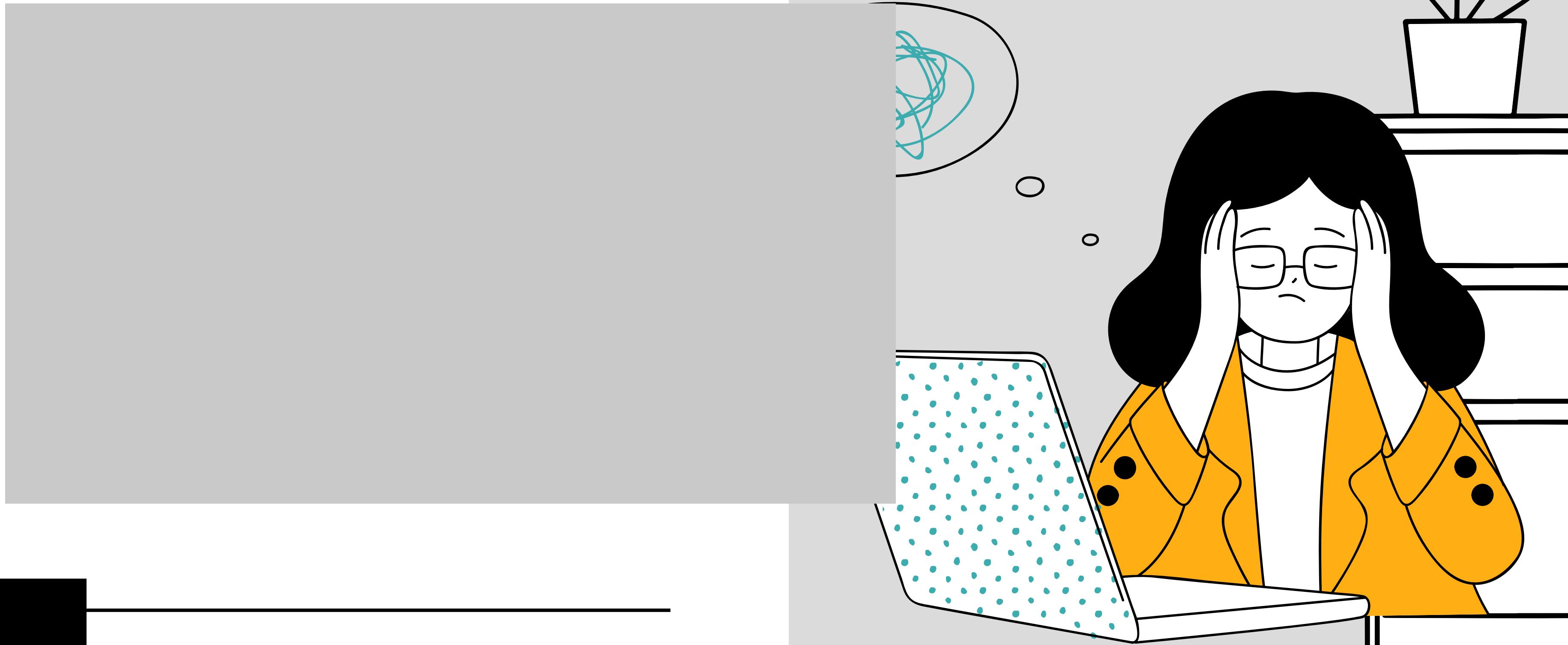


# Efectos Adversos

- Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche
- Dificultad en las relaciones familiares y personales
- Cansancio, tedio o desgano
- Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes
- Aumento en el número de accidentes de trabajo
- Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad



# Riego Psicosocial

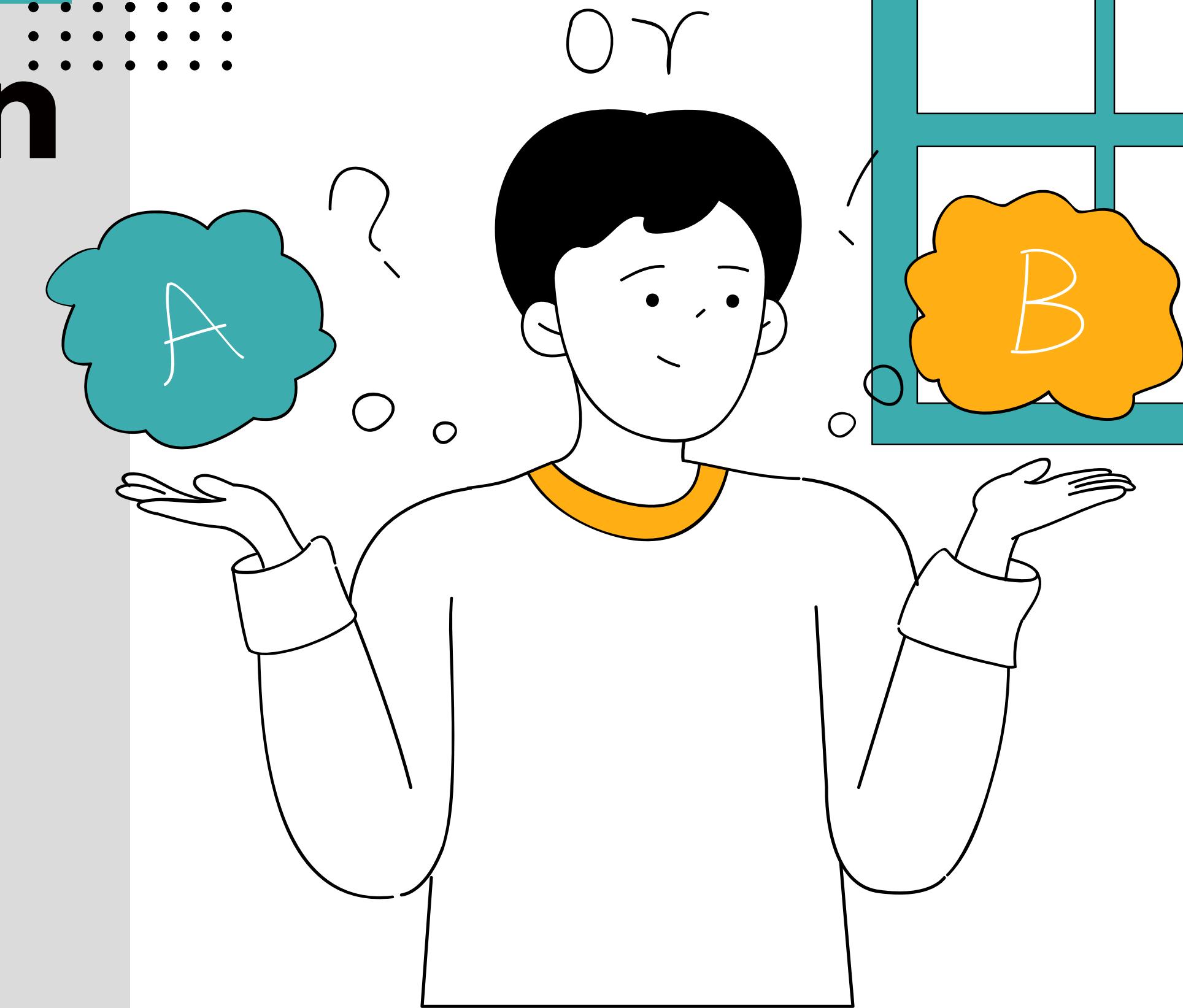


**¿Cuáles  
factores  
lograste  
identificar en  
el video?**



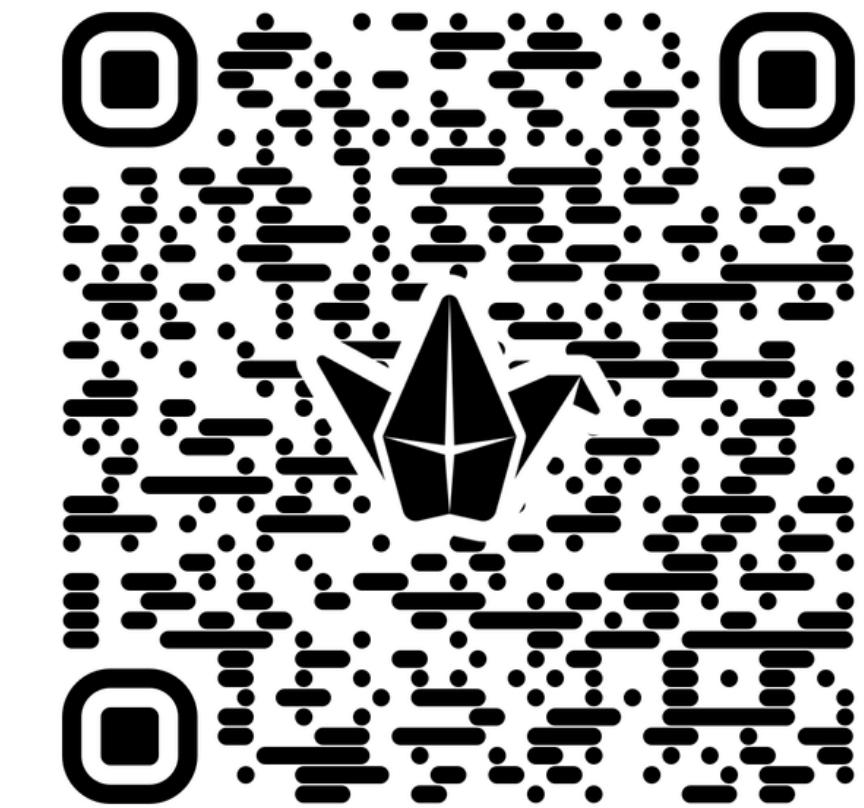
# Herramientas para la Gestión

- Enfocarse en una tarea a la vez
- Priorizar tareas diarias
- Actividad física - Pausas activas
- Técnicas de relajación y respiración
- Rutina de sueño
- Trabajo en equipo

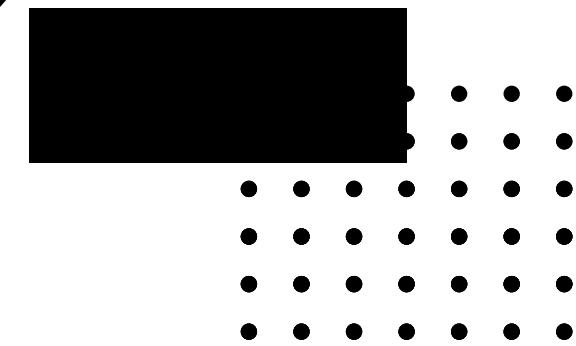


# Actividad Colaborativa

LA HERRAMIENTA MÀS  
PODEROSA



# Reflexión





# Corresponsabilidad

- Trabajo individual y responsabilidad individual
- Conexiones y redes de apoyo en el trabajo
- Disminución de factores estresores
- Sistema interdependiente
  - Dependencia mutua

# Actividad de apropiación





# Asistencia y Evaluación

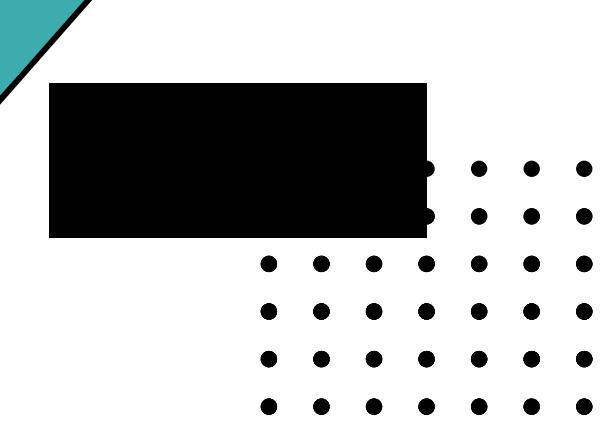
Tu escudo Anti-Estrés-Manejo del  
estrés laboral Registro de asistenc  
ia y evaluación



# Bibliografía

[Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. \(2003\). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Mala-estar E Subjetividade, 3\(1\), 10 - 59.](#)

[TEORÍA DE LA INTERDEPENDENCIA: ORÍGENES, PRINCIPIOS Y SU IMPACTO EN LA PSICOLOGÍA - Psiconetwork](#)





**Gracias**