



# Tu Escudo Anti-Estrés

Construye hábitos que protejan tu  
bienestar

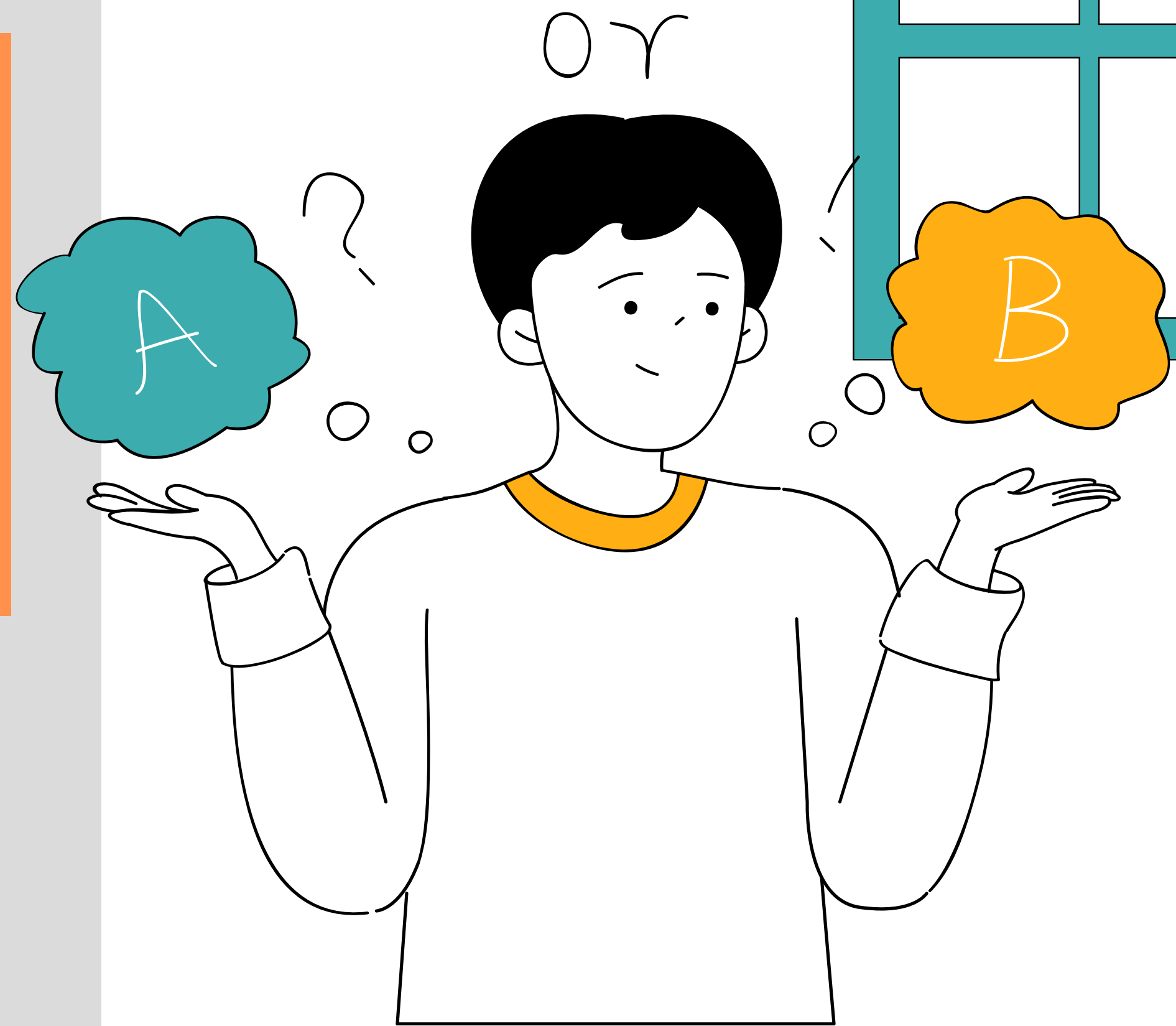
Manejo del Estrés Laboral



# 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.

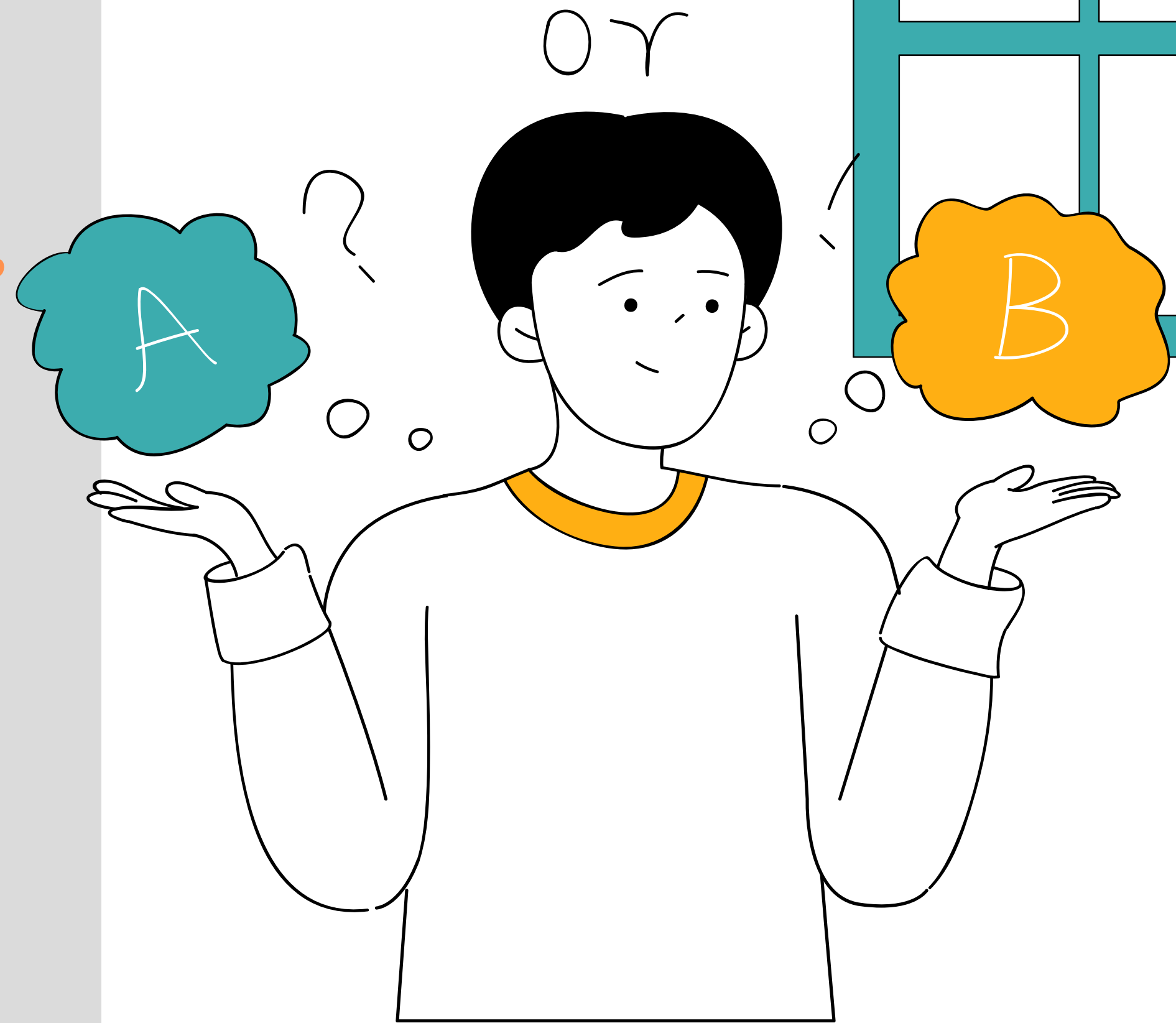
# Adivina la Película



# ¿Qué es el Estrés?

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

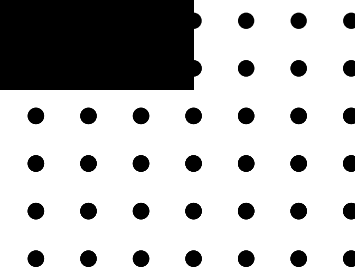
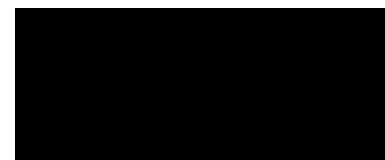
(Lazarus y Folkman, 1984)



# Efectos Adversos



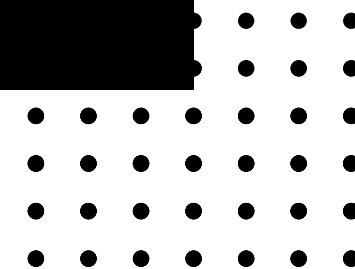
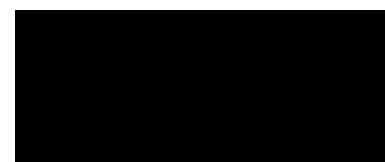
- Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular
- Problemas gastrointestinales, acidez, problemas digestivos o del colon
- Dolor de cabeza
- Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos



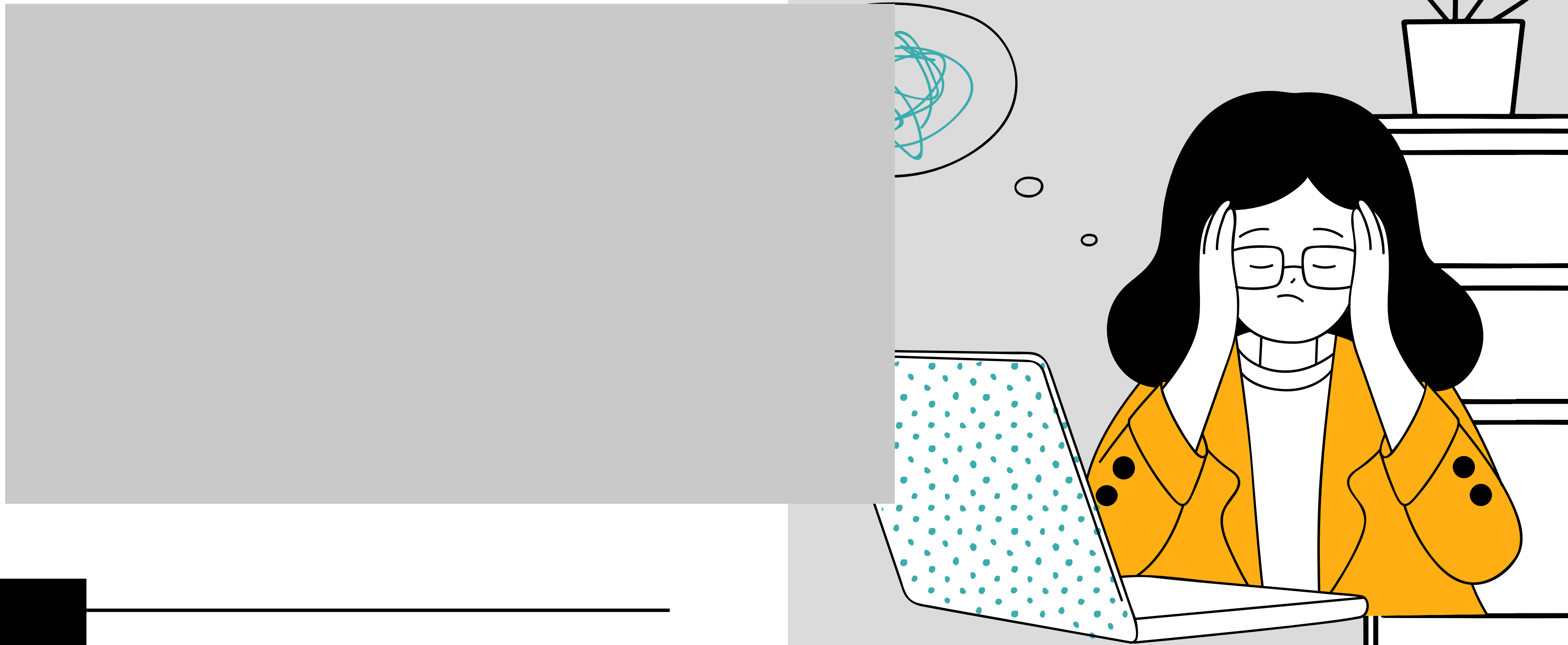
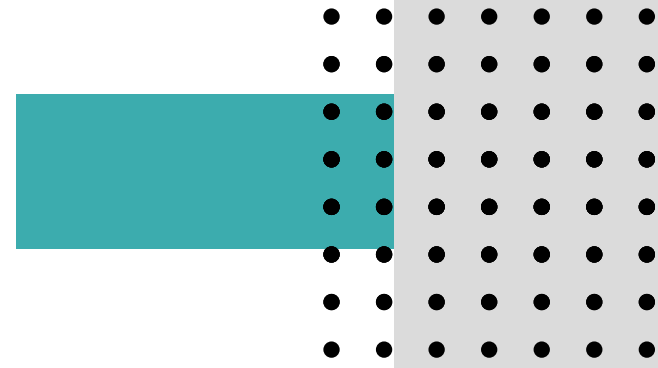
# Efectos Adversos



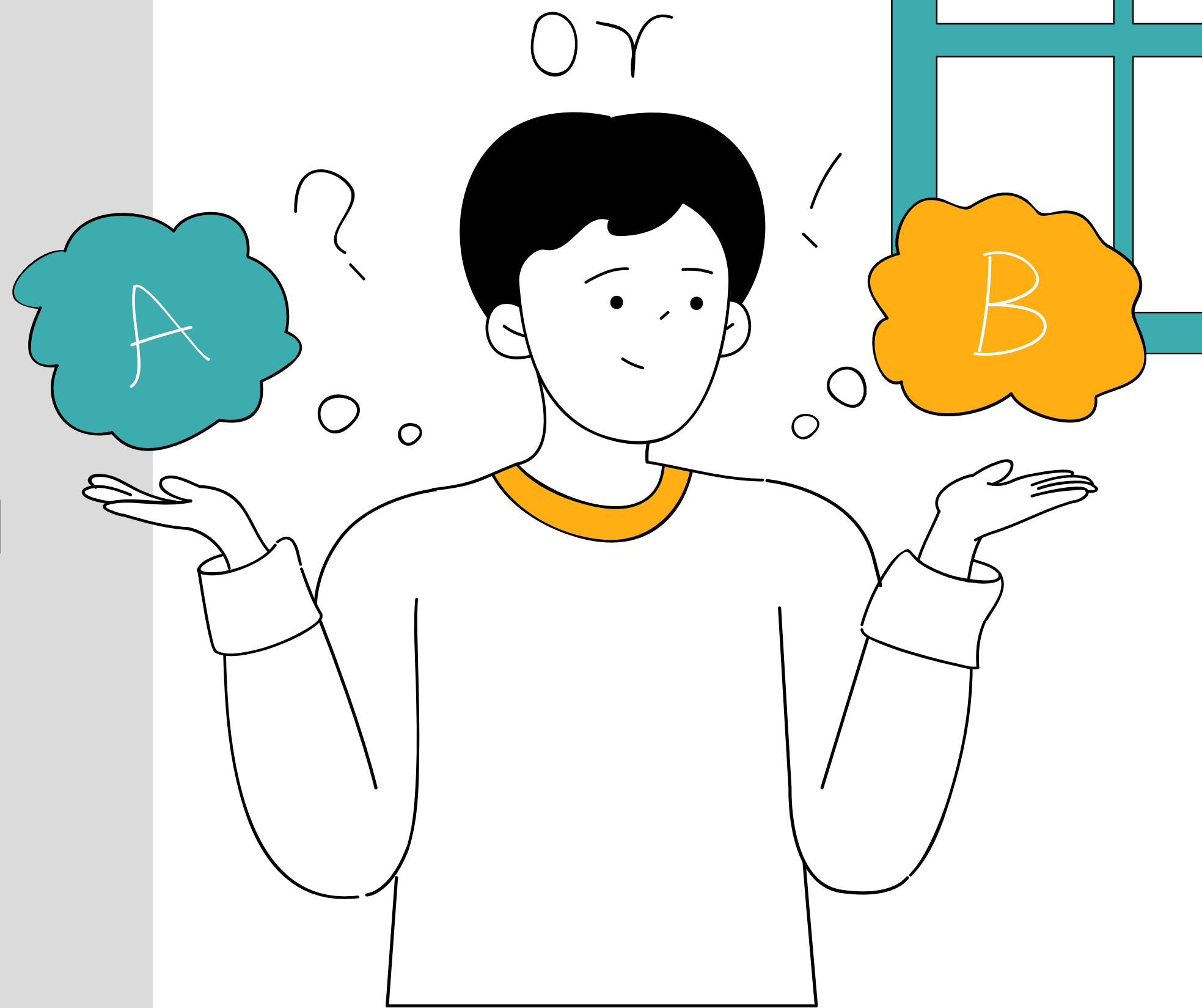
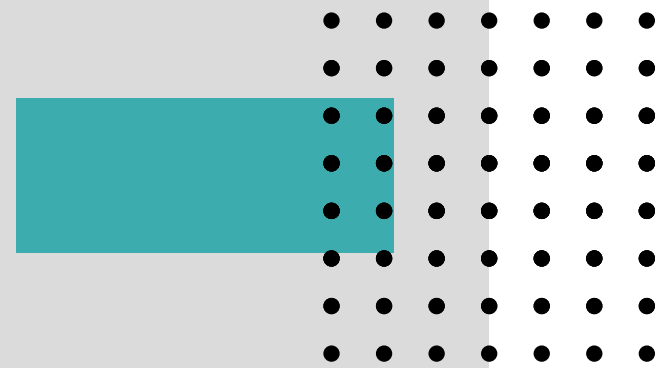
- Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche
- Dificultad en las relaciones familiares y personales
- Cansancio, tedio o desgano
- Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes
- Aumento en el número de accidentes de trabajo
- Disminución del rendimiento en el trabajo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



# Riego Psicosocial



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





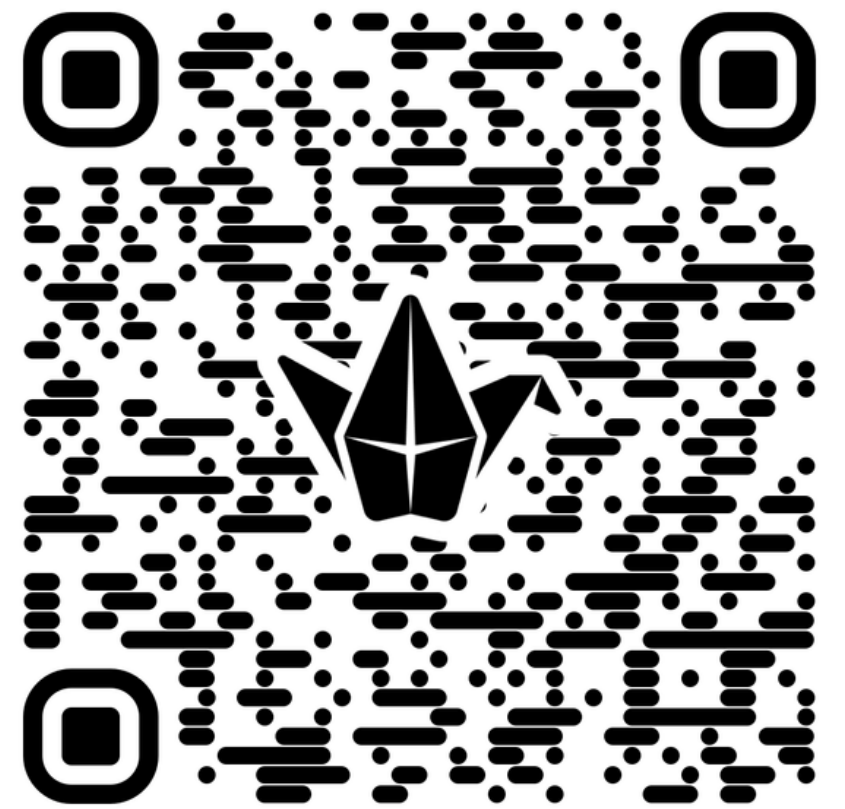
# Herramientas para la Gestión

- 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



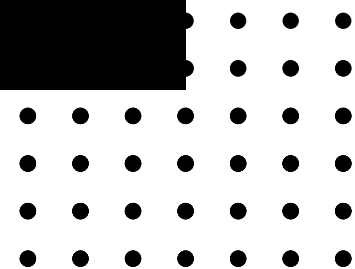
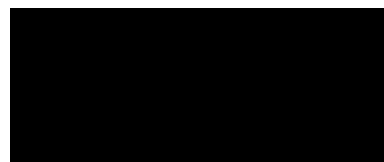
# Actividad Colaborativa

**LA HERRAMIENTA MÀS  
PODEROSA**





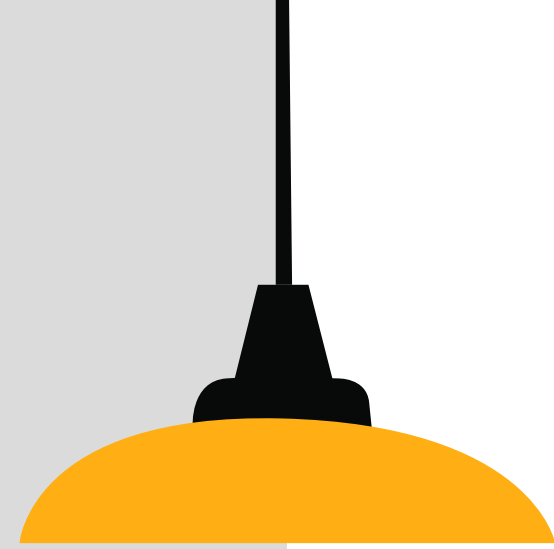
# Reflexión



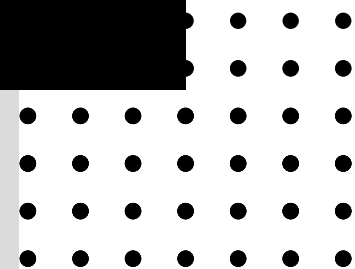
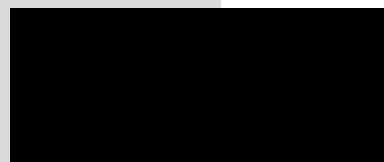


# Corresponsabilidad

- 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 asistencia  
y evaluación

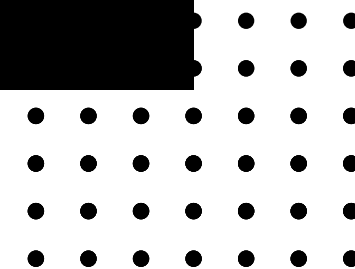
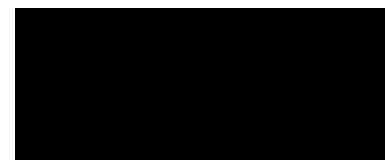




# Bibliografía

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

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





**Gracias**