

MANEJO DEL ESTRÉS EN EL MARCO LABORAL

Por: Erik Yudiel Martínez López

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

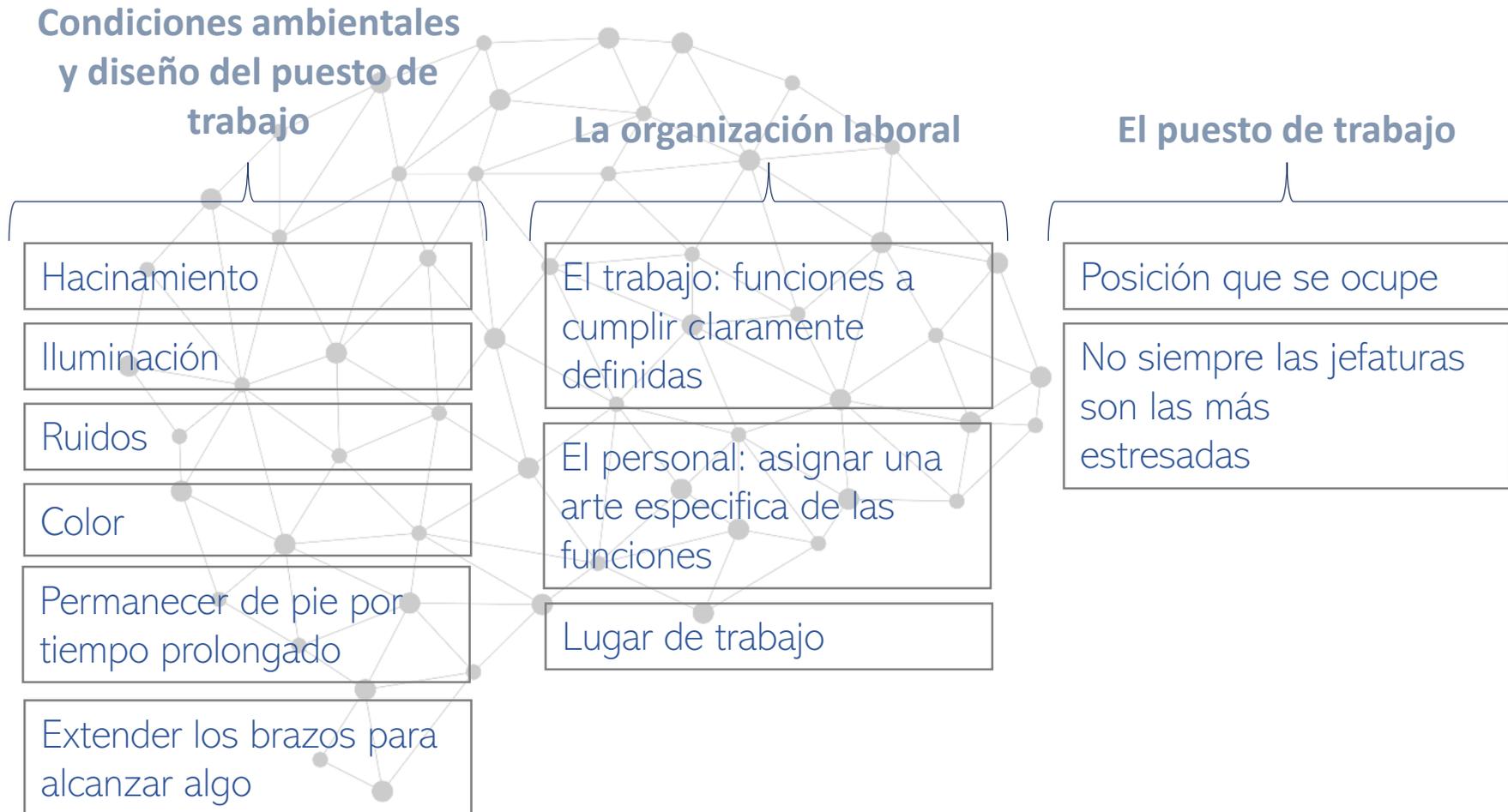


UNIVERSIDAD DE
MONTEMORELOS

El estrés laboral



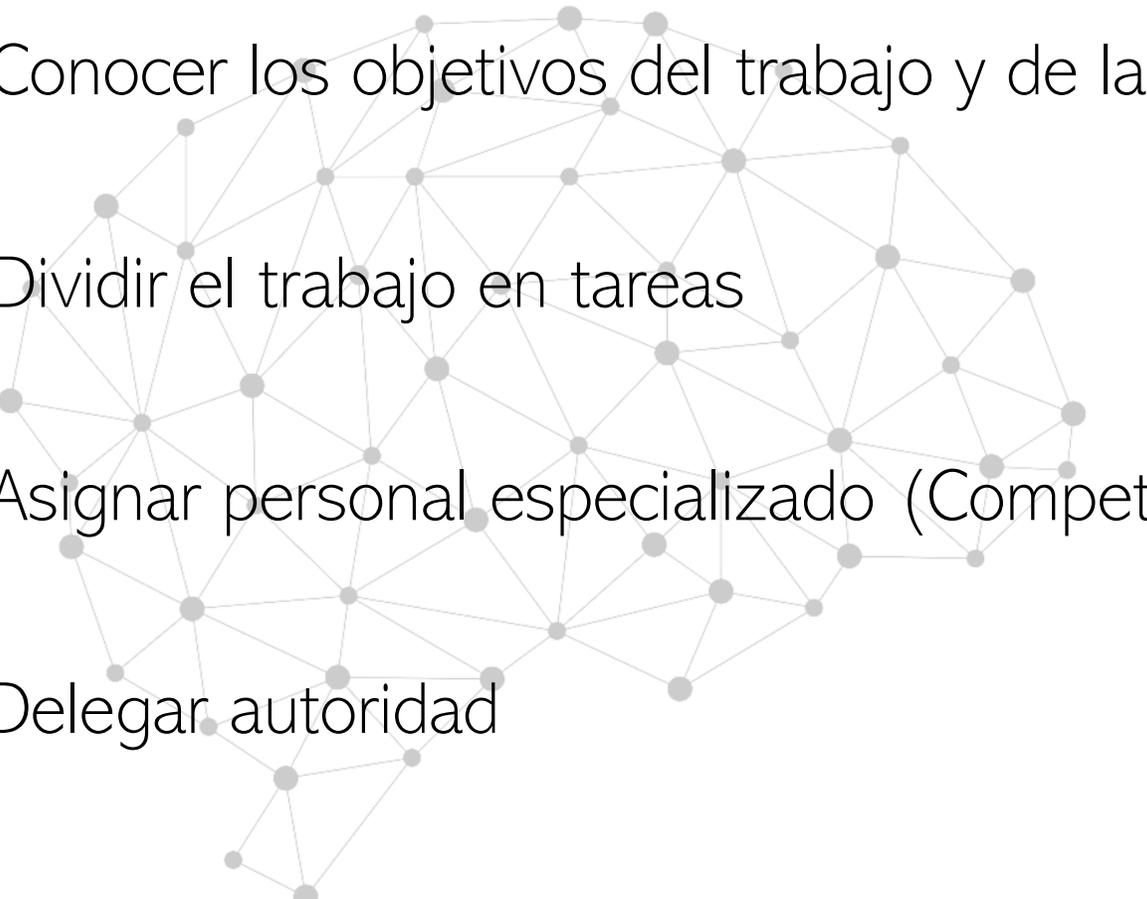
¿Qué genera el estrés laboral?



¿Qué genera el estrés laboral?



Organizar el trabajo

- 
- Conocer los objetivos del trabajo y de la empresa
 - Dividir el trabajo en tareas
 - Asignar personal especializado (Competencias)
 - Delegar autoridad



Manejo del estrés laboral



- objetivo:

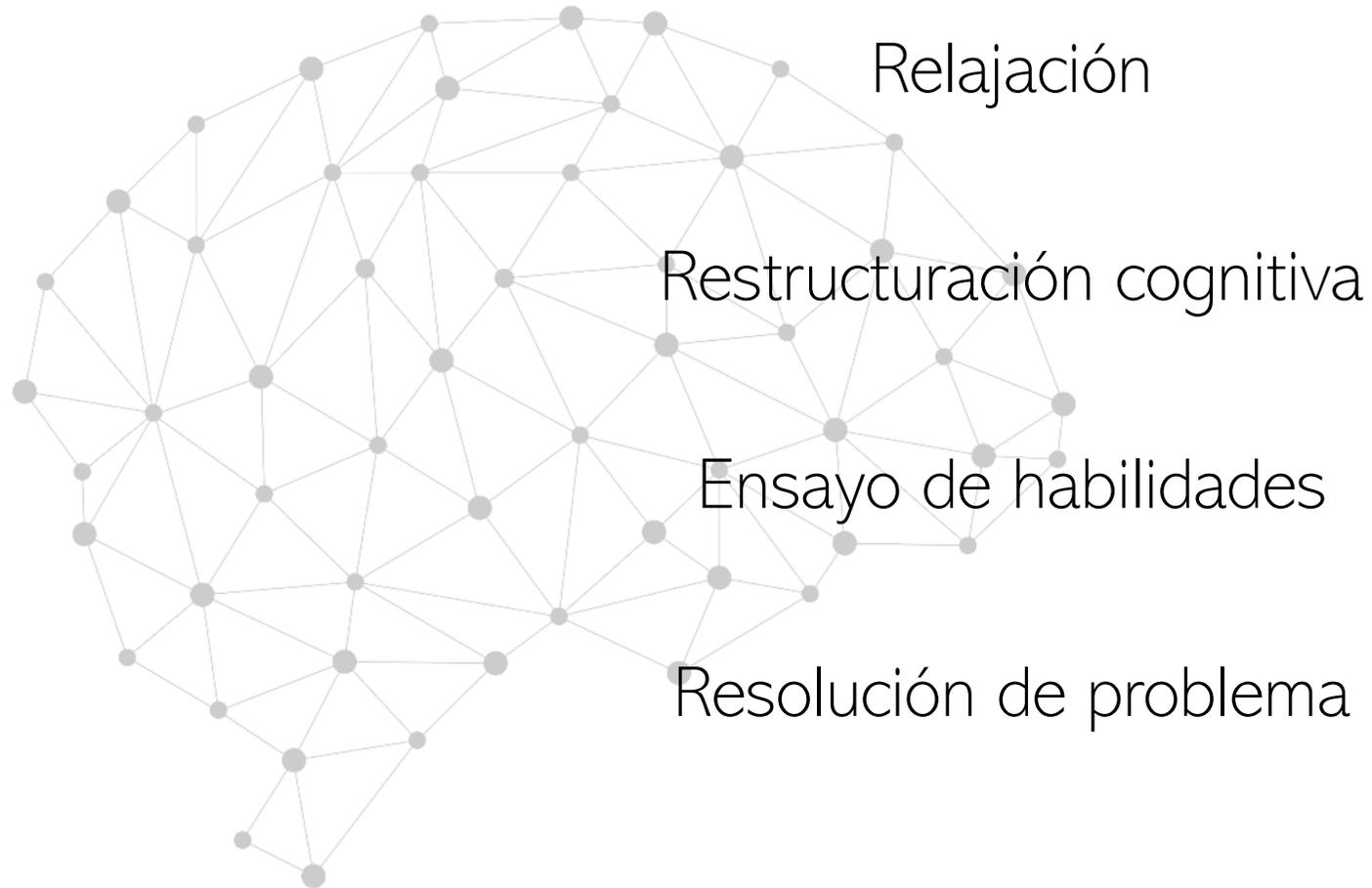
La mejoría del estado de la salud física y psicológica de los trabajadores

- Beneficio:

Mayor bienestar de estado psicológico y de productividad

Disminución de los riesgos laborales y costos sociales.

Estrategias básicas, para la prevención y el manejo del estrés



Técnicas para el manejo del estrés



Técnicas para el manejo del estrés



3 Técnicas de afrontamiento

- Evaluación cognitiva
- Dificultades cotidianas
- Comunicación asertiva
- Manejo de conflictos



Como reducir el estrés laboral

- México es el país con mayor índice de estrés laboral en el mundo, de acuerdo con datos de la OMS.
- El porcentaje de mexicanos afectados por cansancio mental en el ámbito laboral es de un 75%.
- Las preocupaciones laborales, un trabajo con alta presión, la falta de tiempo y muchas mas razones hacen que las personas se estresen negativamente en su ambiente de trabajo,



Como reducir el estrés laboral

- Con consecuencias graves para la salud y la calidad de vida.
- La buena noticia es que el estrés laboral se puede trabajar desde la vida diaria.
- Sin dejar a un lado el acompañamiento médico y psicológico.
- Pequeñas acciones nos ayudan a relajarnos y manejar el estrés que nuestras labores.



9 Pautas que ayudaran a disminuir el estrés

1 Manejar una agenda realista

2 Organice su tiempo

3 Tomar pequeños descansos

4 Aprender a decir no

5 Aprende a trabajar en equipo

6 Vigila lo que comes

7 Evita el exceso de cafeína, cigarrillos y alcohol

8 Duermes las horas indicadas

9 Adopta un lenguaje positivo



Actividad grupal

RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

- Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
- Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
- Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
- Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

