

Si identificaste alguna molestia...

¡ ATIÉNDETE !
Acude a tratamiento con un especialista

Se recomienda:

- Dedicarse tiempo para sí mismo.
- Delegar responsabilidades.
- Organizar el tiempo y controlarlo de forma eficaz.
- Plantear objetivos
- Priorizar actividades
- Utilizar metas.
- Pedir ayuda.
- Fijar límites a los compromisos, en lugar de adquirir más.
- Optimizar la comunicación con los demás.
- Realiza algún tipo de ejercicio
- Aprender técnicas de relajación.
- Realiza cosas diferentes a las que te agobian.
- Separar el trabajo de la vida familiar.
- Fortalecer lazos familiares.
- Descansar lo suficiente.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE
CIENCIAS SOCIALES Y
HUMANIDADES



Unidad de Diagnóstico, Prevención
y Capacitación
UDPC

Jefa de la unidad

Mtra. Elsa Celia Cervantes Medina
elsa.cervantes@csh.udg.mx

Horario de atención: de 10:00-19:00 hrs.

Domicilio: Av. De los maestros s/n puerta
9 Edificio G, sótano.

Tel: 38 19 - 3300 ext 23313

Correo electrónico:
udpc.cucsh@yahoo.com.mx

ESTRÉS EN EL TRABAJO



¿Qué es?

¿Cuándo aparece?

¿Cuáles son las consecuencias?

¿Qué hacer si aparece?

NO SOPORTAS TU TRABAJO???

ESTRÉS

Es la respuesta que manifiesta un individuo ante un estímulo, ya sea suceso, situación o persona, que plantea exigencias al individuo.



¿Cuándo aparece el estrés en el trabajo?

Aparece cuando las exigencias (estresores) son excesivas frente a los recursos que tiene el trabajador para responder a ellas adecuadamente.



¿Cuáles son las consecuencias del estrés?

1. En el trabajo:

Ausentismo, baja productividad, relaciones laborales pobres, insatisfacción, accidentes, incapacidad para tomar decisiones, problemas para concentrarse en las tareas, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica, bloqueo mental.

2. En el cuerpo:

Sudoración, tensión muscular, sequedad en la boca, aumento de ritmo cardíaco, aumento en la presión sanguínea, dificultad para respirar.

3. Pueden aparecer las siguientes emociones:

Ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad, vergüenza, irritabilidad, baja autoestima.

Puedes experimentar algunos cambios como los siguientes:

- Trabajar hasta más tarde de lo acostumbrado, o lo contrario, aumentar retardos.
- Aumento en número de errores por negligencia.
- Dejar de cumplir con los compromisos y las fechas límite.
- Problemas para interactuar y llevarse bien con los demás.
- Centrarse en los errores y fallos personales.
- Problemas para dormir bien.
- Dejar de hacer las cosas que te gustan por atender cuestiones del trabajo.

