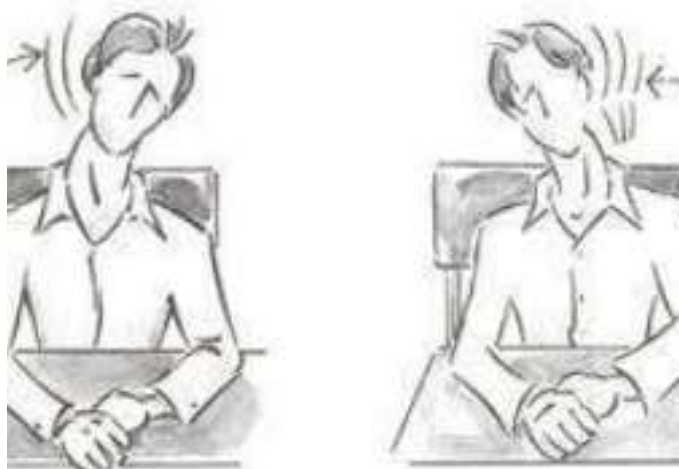


PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRES LABORAL

La mejor técnica para evitar caer en situaciones estresantes es evitar de manera eficaz todo aquello que nos conlleva a desequilibrios emocionales o laborales con el fin de prevenir los efectos agudos ocasionados por el estrés.

FORMAS DE PREVENIR EL ESTRÉS

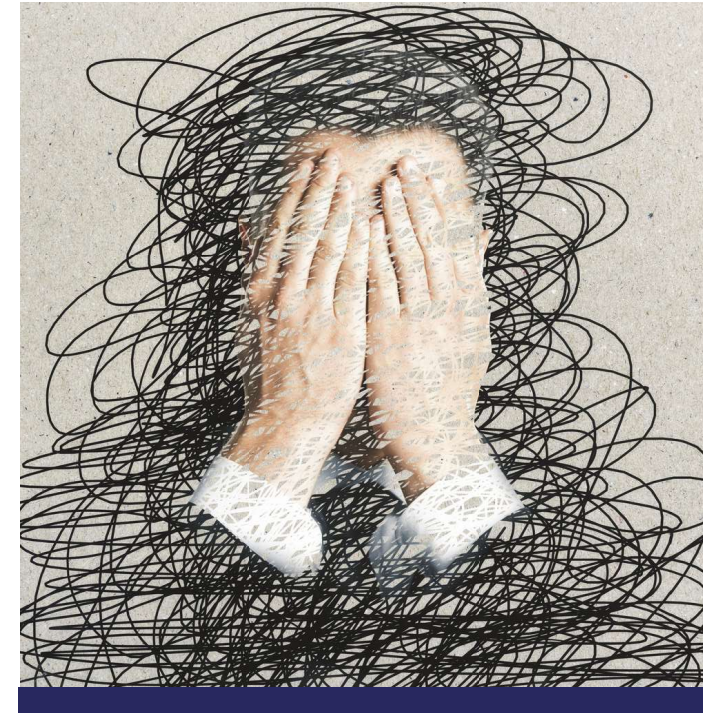
- Cambiar los estilos de vida rutinarios y la de incorporar nuevos hábitos
- Contar con una buena forma física
- Llevar un ritmo de sueño y descanso adecuados
- Tener tiempo de ocio
- Aprender técnicas de relajación
- Fomentar el pensamiento positivo



“
"El estrés laboral
puede tener efectos
negativos en la salud
mental y física de los
trabajadores, así
como en su
desempeño y
productividad en el
trabajo."
”



Negocios la central SRL



PREVENCIÓN DE ESTRÉS LABORAL

Proyecto: Defensas ribereñas del río
Cañete y del río Huaura, Paquete 5

¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta del cuerpo a situaciones estresantes, definido por Hans Selye en 1926. Puede ser causado por demandas sociales y amenazas del entorno. Es importante reconocer y manejar el estrés para proteger la salud mental y física.

Fases del estrés

- La fase de ALARMA: Constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresor.
- La fase de RESISTENCIA cuando la presencia del estrés supera la primera.
- La fase de AGOTAMIENTO, en la cual se produce una disminución progresiva en el organismo, la cual conduce a un estado de deterioro que se caracteriza por la presencia de fatiga, ansiedad y depresión.



Principales efectos del estrés laboral

1.- Efectos Fisiológicos:

- Aumento de la tasa cardíaca
- tensión muscular
- Dificultad para respirar

2.- Efectos Cognitivos:

- Preocupaciones
- Dificultad para la toma de decisiones
- Sensación de confusión

3.- Efectos Motores:

- Hablar rápido
- Temblores
- Tartamudeo

Efectos del estrés laboral en la salud

1.- Enfermedades por estrés Episódico

- Úlcera por Estrés
- Estados de Shock
- Neurosis Post Traumática

2.- Enfermedades por Estrés Agudo

- Dispepsia
- Gastritis
- Ansiedad
- Accidentes
- Frustración, etc.

