

Módulo 1. Tolerancia al estrés

Comprendiendo
qué es el estrés
y cómo afecta
mi vida

El
diagnóstico
de mi nivel
de estrés y
tolerancia

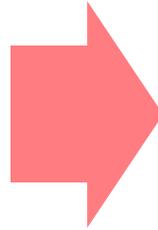
El
diagnóstico
de mis
estresores
personales
y laborales

Técnicas
para
manejar el
estrés y
mejorar mi
calidad de
vida

Estrategias de
afrontamiento
y prevención
del estrés
personal y
laboral

Tema 5. Estrategias de afrontamiento y prevención del estrés personal y laboral

Estrategias
aplicadas a mi
vida personal



Estrategias
aplicadas a mi
vida laboral



Guía de
recomendaciones
para prevenir el
estrés en mi vida

Estrategias aplicadas a la vida personal

1. Enfoque en cualidades personales

- ✓ En conjunto con técnicas **cognitivas** (auto-instrucciones, solución de problemas)

2. Desarrollo de afirmaciones positivas

- ✓ En conjunto con técnicas **cognitivas** (auto-instrucciones, descubrimiento guiado)

3. Fortalecer la red de apoyo y la unión familiar

- ✓ En conjunto con técnicas **conductuales** (role-playing)



Estrategias aplicadas a la vida personal



4. Vivir nuevas experiencias

- ✓ En conjunto con técnicas **fisiológicas** (relajación progresiva de Jacobson), **cognitivas** (detención de pensamiento) y **conductuales** (exposición graduada)

5. Invertir tiempo en la distracción, el placer y el buen humor

- ✓ En conjunto con técnicas **fisiológicas** (relajación progresiva de Jacobson) y **cognitivas** (detención de pensamiento)

Estrategias aplicadas a la vida personal



6. Adoptar un estilo de vida saludable

- ✓ En conjunto con técnicas **fisiológicas** (ejercicios de relajación) y **cognitivas** (detención de pensamiento)

7. Cuidar las finanzas

- ✓ En conjunto con técnicas **cognitivas** (solución de problemas) y **conductuales** (modelado o “role-playing”).

Estrategias aplicadas a la vida laboral

1. Organización de la zona inmediata de trabajo

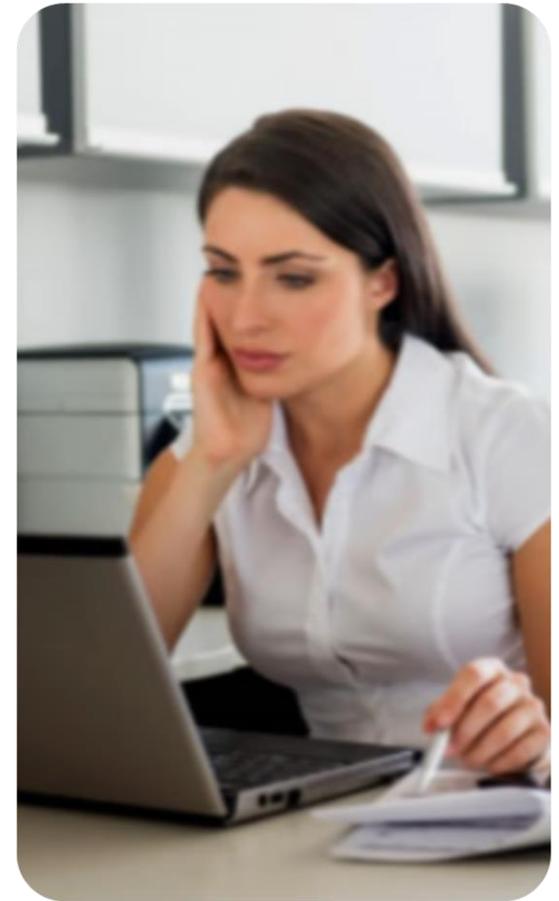
- ✓ En conjunto con técnicas **cognitivas** (solución de problemas)

2. Organización del tiempo

- ✓ En conjunto con técnicas **cognitivas** (solución de problemas) y **conductuales** (modelado o “role-playing”).

3. Aclaración de rol

- ✓ En conjunto con técnicas **cognitivas** y **conductuales**



Estrategias aplicadas a la vida laboral



4. Desarrollo de la creatividad

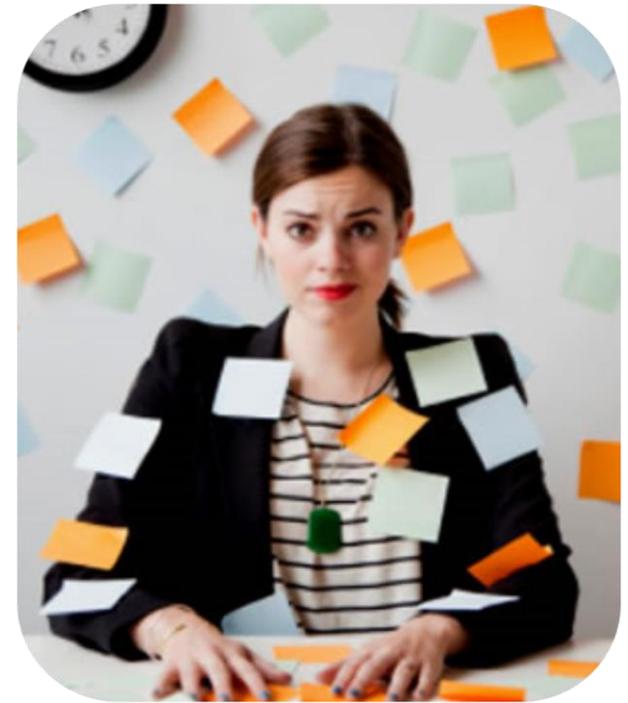
- ✓ En conjunto con técnicas **cognitivas** (descubrimiento guiado, solución de problemas)

5. Patrones de comunicación efectivos

- ✓ En conjunto con técnicas **fisiológicas, cognitivas y conductuales**

Recomendaciones para prevenir el estrés

- ✓ Atiende las **necesidades fisiológicas** del cuerpo
- ✓ Respeta tus tiempos de **descanso**
- ✓ Realiza **actividad física**
- ✓ Realiza **actividades de recreación**
- ✓ Establece **objetivos reales** para el desarrollo de tu trabajo
- ✓ **Respeta** tus propios **horarios**
- ✓ Sé **objetivo** con tus **expectativas** y **percepciones**
- ✓ **Enfócate** en lo que **sí puedes cambiar**



Recomendaciones para prevenir el estrés

- ✓ Aprende a buscar lo **positivo**
- ✓ Busca formas **saludables** de manejar el **estrés**
- ✓ **Inicia** tus días de forma **positiva y saludable**
- ✓ Deja de lado lo “**no esencial**”
- ✓ **Olvídate** de conductas que no te dejan nada positivo
- ✓ Trata de ser **empático y tolerante**

¡Elige disfrutar tu vida!



Créditos

- Experto de contenido: Rosa M. Valdés Cavazos
- Diseñadora instruccional: Audra G. Gutiérrez Cedillo
- Diseñador gráfico: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

Dirección de Innovación

Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos

Tecmilenio Online

Universidad Tecmilenio



La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.