

Manejo positivo del estrés

Tema 3. El diagnóstico de mis estresores personales y laborales



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

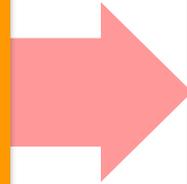
Técnicas para
manejar el
estrés y
mejorar mi
calidad de vida

Estrategias de
enfrentamiento y
prevención del
estrés personal y
laboral

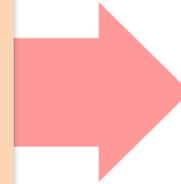


Tema 3. El diagnóstico de mis estresores personales y laborales

¿Cuáles son las fuentes y amenazas de estrés personal?



¿Cuáles son las situaciones en el trabajo que generan estrés laboral?



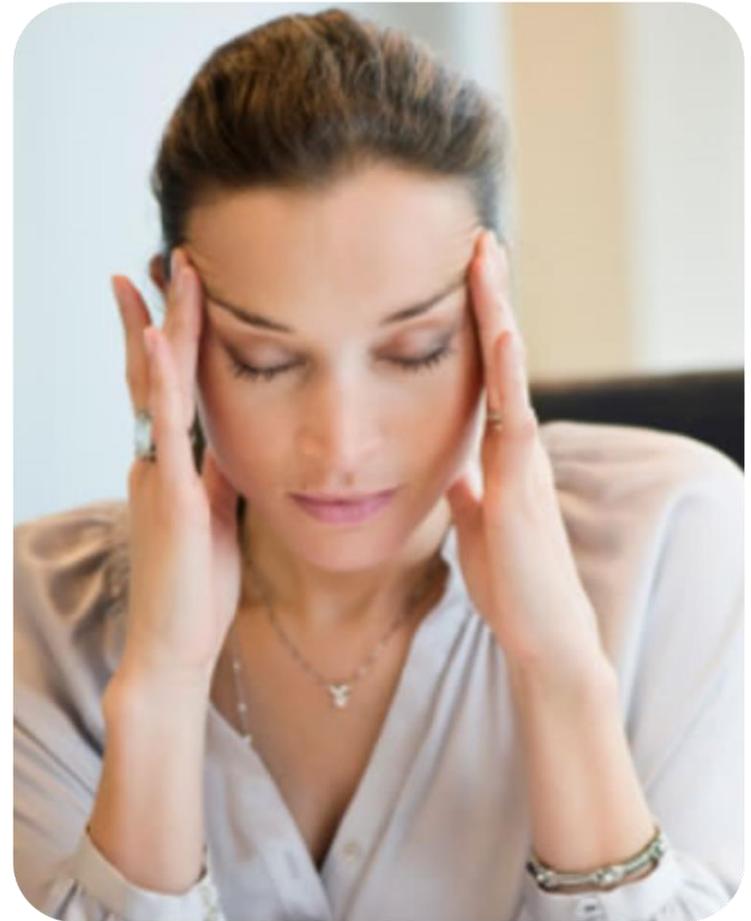
Mi diagnóstico de estresores personales y laborales

Concepto de estresor

Es una condición, evento o hecho que desafía o amenaza a un individuo.

Los **estresores personales** pueden clasificarse en:

- ✓ Biológicos
- ✓ Físicos
- ✓ Psicológicos
- ✓ Sociales



Estresores personales

Biológicos

- Privación de sueño, alimento o agua
- Cambios bruscos de horarios
- Experimentación de dolor

Físicos

- Temperaturas extremas
- Ruido excesivo
- Altitud
- Problemas de iluminación
- Problemas de tráfico
- Agresiones físicas o lesiones

Estresores personales

Psicológicos

- Rasgos de personalidad tipo A y C
- Auto-exigencias excesivas
- Convicciones autoimpuestas
- Emociones negativas
- Atribuciones causales de culpa

Físicos

- Percepción del entorno
- Conflictos y cambios en las relaciones interpersonales
- Separaciones y pérdidas
- Problemas económicos
- Vivir en zonas conflictivas
- Exigencias interpersonales (familiares y sociales)

Estrés laboral



Se refiere a todos los aspectos del trabajo que generan **preocupación excesiva**.

Se relaciona con la **percepción** de **desequilibrio** con respecto al **apoyo** que ofrece la **organización**.

- ✓ Tipos de **estresores laborales**:
- ✓ Físicos
- ✓ Organizacionales

Estresores laborales

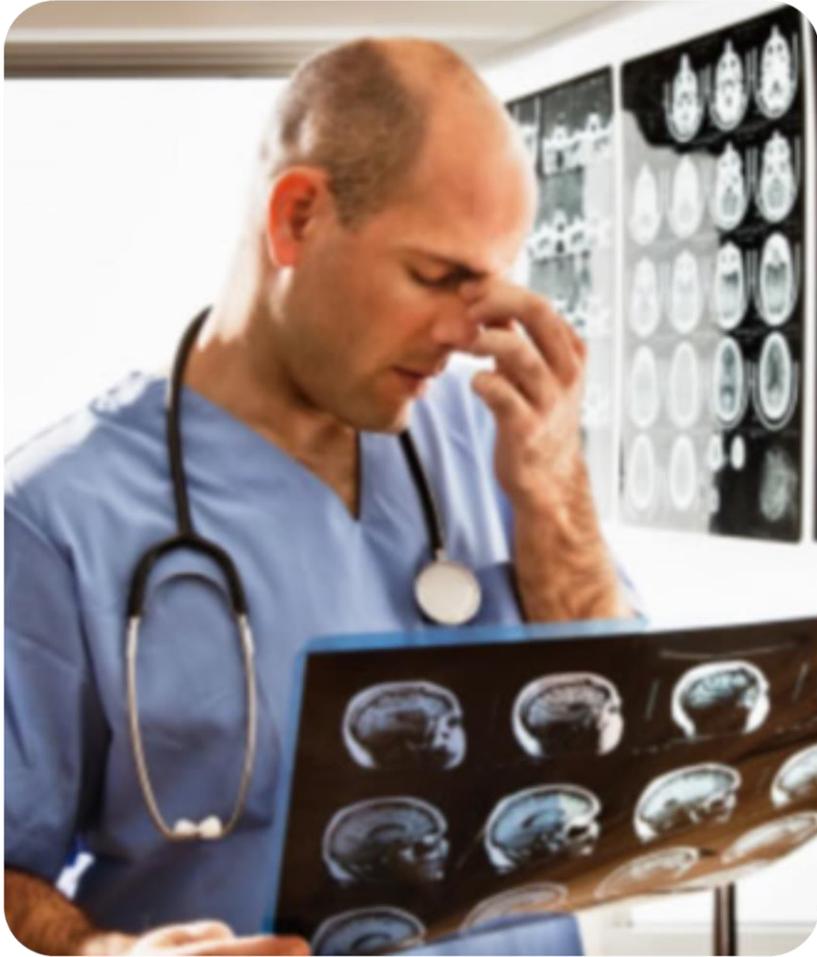
Físicos

- Intensidad de la iluminación
- Ventilación inadecuada
- Temperaturas extremas
- Ruido excesivo
- Infraestructura o equipos inadecuados

Organizacionales

- Estructuras burocráticas
- Ambigüedad de roles
- Sobrecarga de trabajo
- Rotación de turnos
- Ritmo de trabajo acelerado
- Inseguridad laboral
- Conflictos laborales
- Liderazgo autoritario

Estresores laborales



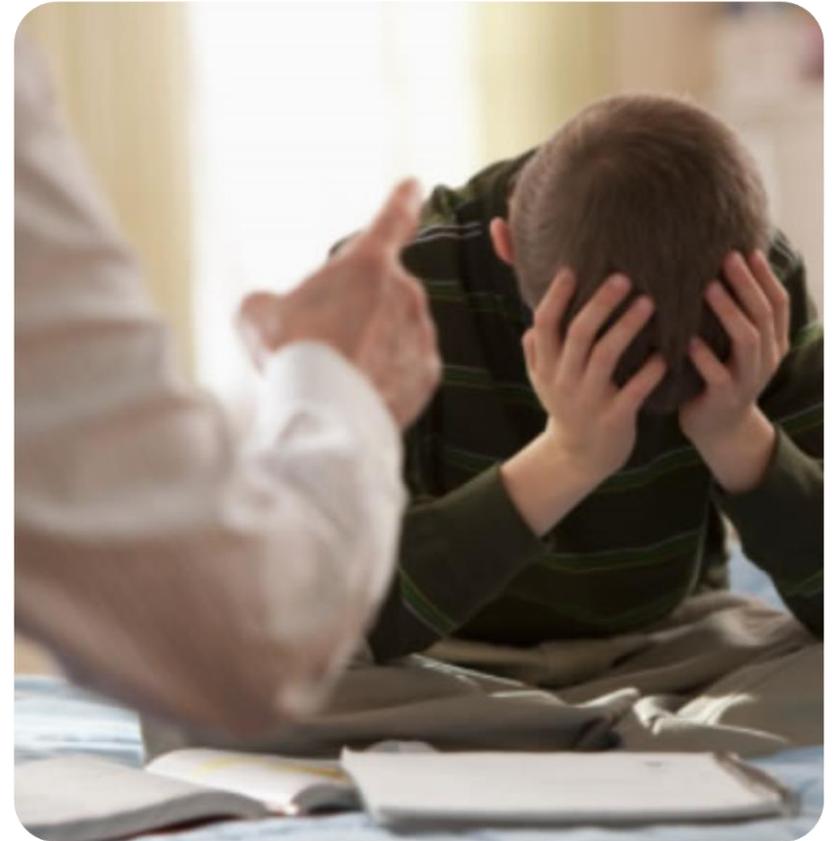
Clayton (2013) plantea otra clasificación, de acuerdo a las condiciones de:

- ✓ Trabajo
- ✓ Tareas
- ✓ Organización
- ✓ Cuando los **estresores laborales no se afrontan adecuadamente**, se puede desarrollar:
 - ✓ **Síndrome de Burnout**
 - ✓ **Mobing**

Diagnóstico de estresores

Para el análisis de estresores se recomienda:

- ✓ Realizar un **diagnóstico inicial** para detectar las situaciones percibidas como generadoras de estrés, en el ámbito personal y laboral.
- ✓ Después de identificarlos, se pueden **definir las técnicas y estrategias de afrontamiento** más adecuadas, de acuerdo a cada estresor.



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.