

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

**PROYECTO ESPECIAL
EMPRESAS
MIPYMES**



**El cuidado de sí
suma a tu vida**

SESIÓN 11: GESTIÓN DEL ESTRÉS Y RESILIENCIA

Experto líder:

LINDA ORREGO GIL

Perfil Profesional:

Administradora de Empresas, especialista en Auditoria Medica, Especialista en Administración de la salud, Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo, Master en Coaching Ontológico y Ejecutivo.



lindaorregogil@gmail.com



313-613-0591



Ruta del conocimiento



Evaluémonos



**“NO ES EL ESTRÉS LO QUE NOS MATA, SINO
COMO REACCIONAMOS ANTE EL.”**

Autor: Hans Selye



Objetivo general:

Promover el desarrollo de habilidades para gestionar el estrés y fortalecer la resiliencia en entornos laborales y personales, contribuyendo al bienestar integral y al desempeño efectivo frente a los desafíos cotidianos.



Objetivos Específicos



Identificar las causas comunes del estrés laboral y sus efectos físicos, emocionales y conductuales en los empleados y las organizaciones.



Proporcionar técnicas prácticas de manejo del estrés, como la respiración consciente, el mindfulness y la organización del tiempo, aplicables al entorno laboral.



Definir el concepto de resiliencia y sus componentes clave, destacando su importancia para afrontar adversidades y superar desafíos.



Ofrecer estrategias para fortalecer la resiliencia, incluyendo el desarrollo de una mentalidad positiva, la autorregulación emocional y el establecimiento de redes de apoyo.

PARA REFLEXIONAR Y EMPEZAR

El estrés laboral es una respuesta natural ante las exigencias del entorno de trabajo, pero cuando se vuelve crónico o mal gestionado, puede tener efectos negativos significativos en la salud física, mental y emocional de los empleados. Además, afecta la productividad, el clima laboral y el desempeño general de las organizaciones.

Gestionar el estrés no solo es clave para proteger el bienestar individual, sino también para construir espacios de trabajo más saludables, resilientes y sostenibles.





ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

¿Qué es el estrés?

Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos el estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar.

¿Cómo nos afecta?

El estrés afecta tanto a la mente como al cuerpo. Es positivo tener un poco, pues nos ayuda a realizar las actividades diarias, pero cuando el estrés pasa a ser excesivo tiene consecuencias físicas y psíquicas. Sin embargo, podemos aprender a lidiar con él para sentirnos menos abrumados y mejorar nuestro bienestar físico y mental.

GESTION DEL ESTRÉS EN UN ENTORNO LABORAL



La gestión del estrés es fundamental para la salud y el bienestar en el ámbito laboral, ya que el estrés prolongado puede afectar tanto la productividad como la salud mental y física de los empleados. En el contexto laboral, aprender a manejar el estrés no solo ayuda a reducir el agotamiento y prevenir enfermedades, sino que también fomenta un entorno más saludable y productivo. La capacidad de manejar el estrés de manera efectiva es clave para mantener el equilibrio emocional y una mentalidad resiliente, lo que contribuye al éxito personal y organizacional.

"El estrés es una respuesta natural, pero su manejo es clave para mantener la salud mental y el rendimiento."

PERO... ¿QUE ES EL ESTRÉS?



Es una respuesta natural del cuerpo ante demandas o presiones percibidas como desafiantes o amenazantes. En el contexto laboral, estas demandas pueden ser físicas, emocionales, o psicológicas y, si persisten en el tiempo, pueden tener consecuencias negativas tanto para los empleados como para las organizaciones.



EFFECTOS DEL ESTRÉS



EN LOS EMPLEADOS

- Físicos
- Psicológicos
- Comportamentales

EN LAS ORGANIZACIONES

- Reducción de la productividad
- Aumento de costos
- Deterioro del ambiente laboral

TIPOS DE ESTRES

Eustrés (Estrés Positivo):

- Estimula el rendimiento, la motivación y la concentración.
- Surge en situaciones manejables que requieren esfuerzo, como cumplir con un plazo o prepararse para un evento importante.
- Es temporal y ayuda a alcanzar objetivos.

Distrés (Estrés Negativo):

- Aparece cuando las demandas superan los recursos o capacidades personales.
- Se asocia con síntomas físicos y emocionales, como ansiedad, agotamiento y problemas de salud.
- Puede ser crónico y perjudicar el bienestar y la productividad.



IMPACTOS DEL ESTRES

FISICO Y EMOCIONAL

FISICO:
Síntomas
frecuentes

FISICO:
Consecuencias
a largo plazo

EMOCIONAL:
Síntomas
frecuentes

EMOCIONAL:
Consecuencias

CONDUCTUAL

Cambios en
hábitos

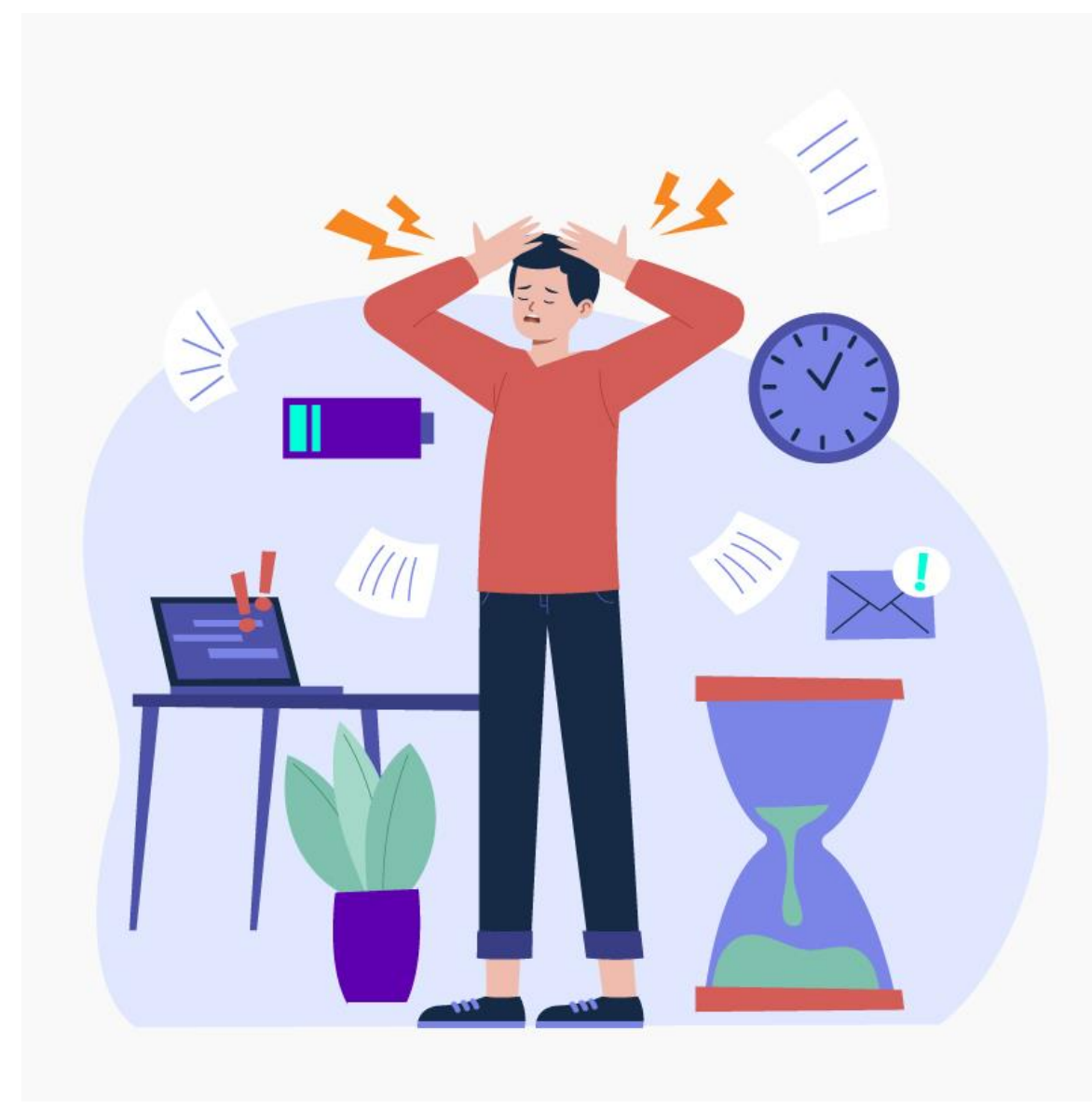
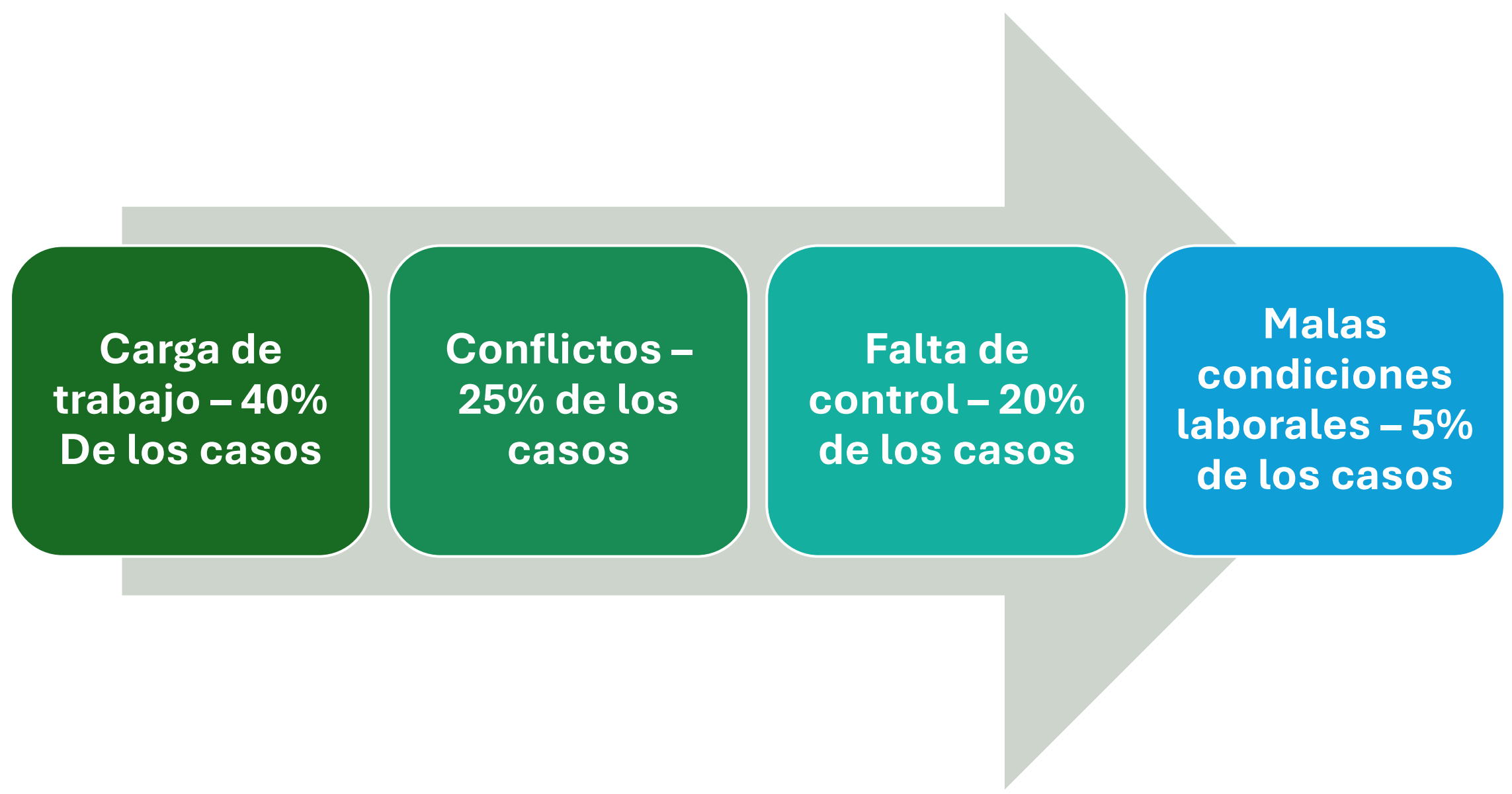
Rendimiento
laboral

Relaciones
interpersonales



“El manejo adecuado del estrés es esencial para prevenir estas consecuencias y promover un equilibrio saludable en la vida personal y profesional”

CAUSAS COMUNES



TECNICAS DE GESTION DEL ESTRES



EJERCICIO MINDFULNESS RESPIRACION CONSCIENTE

- **Instrucciones:**

- Siéntate cómodamente.
- Cierra los ojos o fija tu mirada en un punto.
 - Inhala por la nariz contando hasta 4.
 - Mantén el aire durante 4 segundos.
 - Exhala lentamente contando hasta 6.

- **Repite por 2 minutos.**



RESILIENCIA

La resiliencia es la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a situaciones adversas, cambios o desafíos.

En el contexto del estrés, la resiliencia actúa como un recurso esencial para afrontar las presiones laborales sin comprometer la salud física, ni emocional. Una persona resiliente no solo maneja mejor el estrés, sino que también encuentra formas de aprender y crecer a partir de las dificultades.

Fomentar la resiliencia es fundamental, ya que permite a los empleados desarrollar habilidades para gestionar el estrés de manera efectiva, mantener el equilibrio emocional y contribuir a un entorno laboral más saludable. Para las organizaciones, esto se traduce en equipos más sólidos, productivos y preparados para enfrentar los retos del entorno cambiante.

"La resiliencia es la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a adversidades, cambios o desafíos."



CÓMO PODEMOS DESARROLLAR RESILIENCIA EN LA VIDA DIARIA?

Las personas resilientes no evitan los problemas; por el contrario, los enfrentan con una combinación de herramientas, como habilidades de resolución de conflictos, y actitudes positivas, como la confianza en su capacidad para superarlos. Esta proactividad les permite transformar los desafíos en oportunidades, fortaleciendo su bienestar emocional y su capacidad para manejar el estrés de manera constructiva.

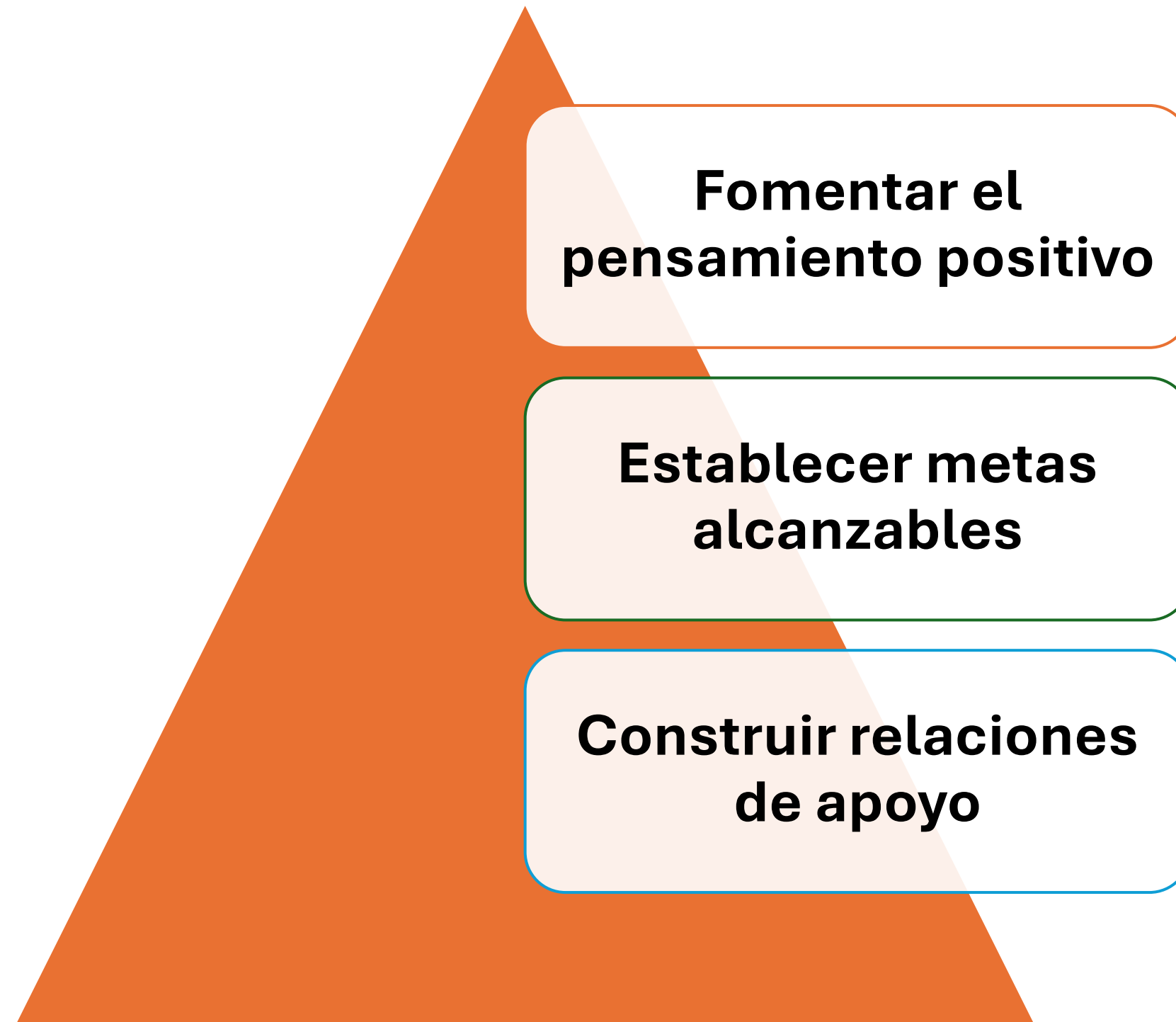


Componentes de la Resiliencia



"La resiliencia no es un rasgo innato, sino una habilidad que se desarrolla al fortalecer ciertos aspectos clave."

Estrategias para Fortalecer la Resiliencia



Ejemplo de Resiliencia en el Trabajo



DESAFIO



ACCIÓN



RESULTADOS



¿Cuál es una situación reciente en la que experimentaste estrés?

¿Cómo podrías aplicar lo aprendido hoy para manejarla mejor?



«La clave no está en evitar el estrés, sino en aprender a enfrentarlo con resiliencia y confianza.»






"La gestión del estrés y el desarrollo de la resiliencia son esenciales para un ambiente laboral saludable."

«La resiliencia nos permite enfrentar adversidades con mayor fortaleza y crecimiento.»

"El estrés es natural, pero gestionarlo eficazmente mejora el bienestar personal y organizacional."

«Aplicar técnicas prácticas y fomentar una mentalidad resiliente contribuye al éxito individual y colectivo.»

Bibliografía

-  **Goleman, Daniel** (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
Explora cómo la inteligencia emocional, incluyendo la gestión del estrés, influye en nuestro bienestar y éxito.
-  **Kabat-Zinn, Jon** (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Dell Publishing.
Introduce el mindfulness como una herramienta para manejar el estrés y mejorar la resiliencia.
-  **Siegel, Daniel J.** (2010). *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*. Bantam.
•Explica cómo el conocimiento de nuestra mente puede ayudarnos a desarrollar resiliencia y manejar el estrés.
-  **Organización Mundial de la Salud (OMS)**. (2017). *Estrés en el lugar de trabajo: Un desafío colectivo*.
-  <https://procesommk.com/certificacion-mmk/>



Evaluémonos





¿Preguntas?



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

¡SÍGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp

