



# STRESS

¿Qué es para usted el stress?

¿síntoma o causa? ¿enfermedad o salud mental?

¿se aprende o se nace con él? ¿emoción o razón?

¿positivo o negativo?

¿un estilo de vida?

¿usted es responsable de su propio stress?

“son fuerzas físicas o mentales que el organismo activa cuando está frente a nuevas situaciones de la vida o modificaciones de su ambiente físico o mental”.

- “ Experiencia interna que crea un desbalance fisiológico, social, intelectual y psico emocional en el individuo y es el resultado de factores del ambiente interno, la organización donde trabaja ó las personas que le rodean”.



# Síntomas

**Nivel Fisiológico:** úlceras, migrañas, hipertensión, problemas cardiacos, infarto, problemas respiratorios, cambios de apetito, dolores de cuello.

**Nivel Social:** relaciones familiares, agresividad, sumisión, racionalizar, sensación de aislamiento, desinterés, dificultad en las relaciones, impaciencia.

**Nivel Psicoemocional:** pensamientos negativos, sentimientos de soledad, sensación de tensión, ansiedad, depresión, miedo, angustia, tristeza, sentimientos de “no vale”

**Nivel de Trabajo:** sobrecargo de trabajo, accidentes de trabajo, cansancio, tedio, poca creatividad, deseo de no asistir al trabajo, dificultad para tomar decisiones, deseo de cambiar de empleo.