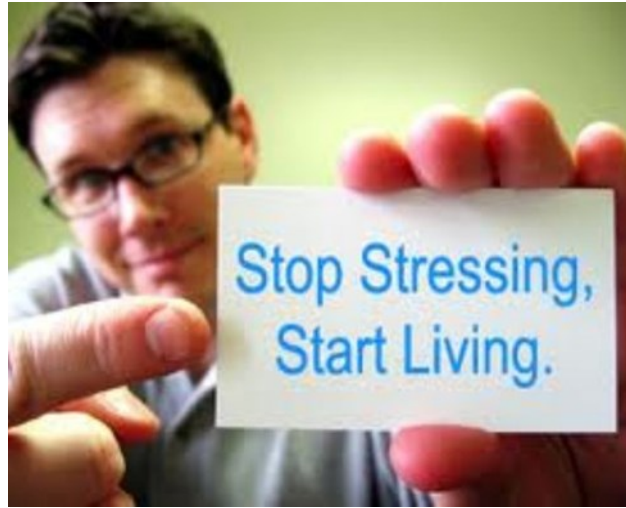


CAUSAS DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO

- Naturaleza de la tarea
- Intensidad de la tarea
- Definición de la tarea
- Limitaciones para la tarea
- Entorno de la tarea
- Tarea: *Una parte de trabajo asignada para ser terminada de acuerdo con ciertas limitaciones*



QUE ES LA RISOTERAPIA?

La risoterapia es la terapia destinada a mejorar el estado físico y psicológico a través de la risa; y es que cuando una persona ríe, además de mejorar su estado de ánimo y mejorar su estado psicológico o de estrés, con la risa también se genera una sustancia benéfica para su organismo de cara a diferentes patologías y/o enfermedades. Para lograrlo se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo, y las emociones que nos bloquean, como la tristeza, ansiedad o miedos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LLANO
VERDE SEDE NARIÑO
COMITÉ PARITARIO COPASST
EVITEMOS EL ESTRÉS



Ríe y juega cada vez que puedas.

Ejercítate frecuentemente.

Establece horarios saludables.

Mantén comunicación con familiares y amigos.

Busca ayuda siempre que la necesites.

Haz pausas activas que te relajen.

Aliméntate saludablemente en todo momento.

Exige una carga de trabajo razonable.

REDUCE TU ESTRÉS LABORALES

INTRODUCCIÓN AL TEMA



- Es evidente que el estrés laboral puede afectar a personas de todas las profesiones, en situaciones de alta competitividad, responsabilidad, rutina, etc.
- Los primeros puestos los comparten las profesiones que exigen una implicación personal, una relación constante y directa con personas, por lo tanto los profesionales de la sanidad, enseñanza, servicios públicos y servicios sociales.
- El estrés puede tener consecuencias muy graves como problemas endocrinos, afecciones respiratorias, digestivas o neurológicas, ansiedad, apatía o depresión.



CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS



- Deterioro cognitivo.
 - Dificultad para concentrarse.
 - Ansiedad y/o depresión.
 - Dificultad para tomar decisiones.
 - Dificultad para conciliar el sueño (insomnio).
 - Trastornos sexuales.
 - Trastornos de tipo afectivo.
- Desórdenes mentales como esquizofrenia o trastornos obsesivo-compulsivos.

a veces tienes que
cambiar la forma en
la que ves las cosas.

<http://m.facebook.com/DiseñosAGogo>



Ya está debidamente comprobado que las preocupaciones y el estrés influyen negativamente sobre el organismo humano. Por el contrario, cuando una persona tiene la habilidad de sacarle provecho a experiencias dramáticas, haciendo una lectura positiva, es más propensa a superar los obstáculos que se le presentan que quienes viven enfocados solo en los aspectos negativos.