

Reporte de Lectura

Tema:	3.2.6.2 Manejo del Estrés Laboral
Ficha de la fuente de información.	
No. 1	https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral/estrategias-afrontamiento IMSS
Palabras claves. Estrés Laboral, Afrontamiento, Riesgos	
Referencia APA. Instituto Mexicano del Seguro Social. (s.f.). <i>Estrés Laboral</i>. Gobierno de México. Obtenido de www.imss.gob.mx: https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral/estrategias-afrontamiento?utm_source=chatgpt.com	
RESUMEN (si la información es tomada de un artículo o página web)	
<p>El manejo abarca recomendaciones que van enfocadas a mantener bajo control las situaciones de estrés en el entorno laboral, así como aquellas prácticas saludables que nos ayudan a minimizar las consecuencias que se presentan como reacciones en nuestro organismo:</p> <p>Lleva a cabo técnicas de relajación: meditación, música relajante, ejercicios de estiramientos.</p> <p>Practica algún deporte, ya que es un gran aliado para la liberación de endorfinas y nos ayuda a descansar mejor por las noches.</p> <p>Estilo de vida saludable: cuida tu alimentación, duerme las horas necesarias, evita el tabaco y el alcohol, tómate un descanso.</p> <p>Mejora tus habilidades de comunicación, sé amable, expón la situación y procura no enfadarte.</p> <p>Aumenta tu asertividad, la actitud es muy importante, no tienes nada que perder y si mucho que ganar.</p> <p>Busca ayuda profesional en caso necesario.</p> <p>EMPIEZA POR:</p>	

Reporte de Lectura

Detectar el estrés en sus primeras fases.

Identificar tu principal causa de estrés laboral (exceso y ritmo de trabajo, tareas monótonas o aburridas, exigencias de la tarea, condiciones ambientales, inestabilidad laboral, nivel de responsabilidad, tareas peligrosas, falta de apoyo, necesidad de reconocimiento o poder en la toma de decisiones).

Texto Libro (literal con número de página)

Prontuario

Prevenición y manejo

A nivel personal:

- **Establecer un estilo de vida saludable: dieta balanceada, ejercicio regular, buen descanso.**
- **Técnicas de relajación: respiración, meditación, mindfulness.**
- **Mejorar habilidades personales: comunicación asertiva, manejo del tiempo, establecer límites, evitar la multitarea excesiva.**
- **Buscar apoyo profesional cuando sea necesario.**

A nivel organizacional:

- **Promover claridad en los roles de los trabajadores, responsabilidad claramente definida y expectativas realistas.**
- **Ajustar carga de trabajo, horarios razonables, garantizar descansos.**

Reporte de Lectura

- **Fomentar un ambiente de apoyo, supervisores capacitados, buen liderazgo.**
- **Implementar políticas institucionales que consideren salud mental, pausas activas, espacios de desconexión.**