

## Reporte de Lectura

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

## 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

#### **Prevención 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.**