



“El Estrés en el ámbito laboral y escolar en educación para jóvenes y adultos”

Itzel Anahi García López

CCT: 15EBA0535F

Z.E: A030

# “El Estrés en el ámbito laboral y escolar en educación para jóvenes y adultos”

PRESENTA:  
ITZEL GARCÍA

iiii REFLEXIONEMOS!!!!

¿Qué estamos haciendo para fortalecer el bienestar emocional propio y del alumnado?

# ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Según la OMS

La Organización Mundial de la Salud  
(OMS) define el **estrés** como:

*«El conjunto de reacciones fisiológicas  
que prepara el organismo para la  
acción».*

# ¿QUIÉN FUE EL DESCUBRIDOR DEL ESTRÉS?

Dr. Hans Selye, 1935.

*La  
respuesta  
adaptativa  
del  
organismo  
ante los  
diversos  
estresores.*

# EN EL CAMPO DE LA MEDICINA

Es la respuesta del cuerpo a una presión física, mental o emocional



# LA RESPUESTA AL ESTRÉS

ÁREA  
COGNITIVA  
(pensamientos e ideas)

- La persona tiene dificultad para permanecer concentrada.
- Cualquier problema que requiera actividad mental tiende a solucionarse con un número elevado de errores.



## ÁREA EMOTIVA

(sentimientos y emociones)

- La persona experimenta dificultad para mantenerse relajada tanto física como emotivamente.

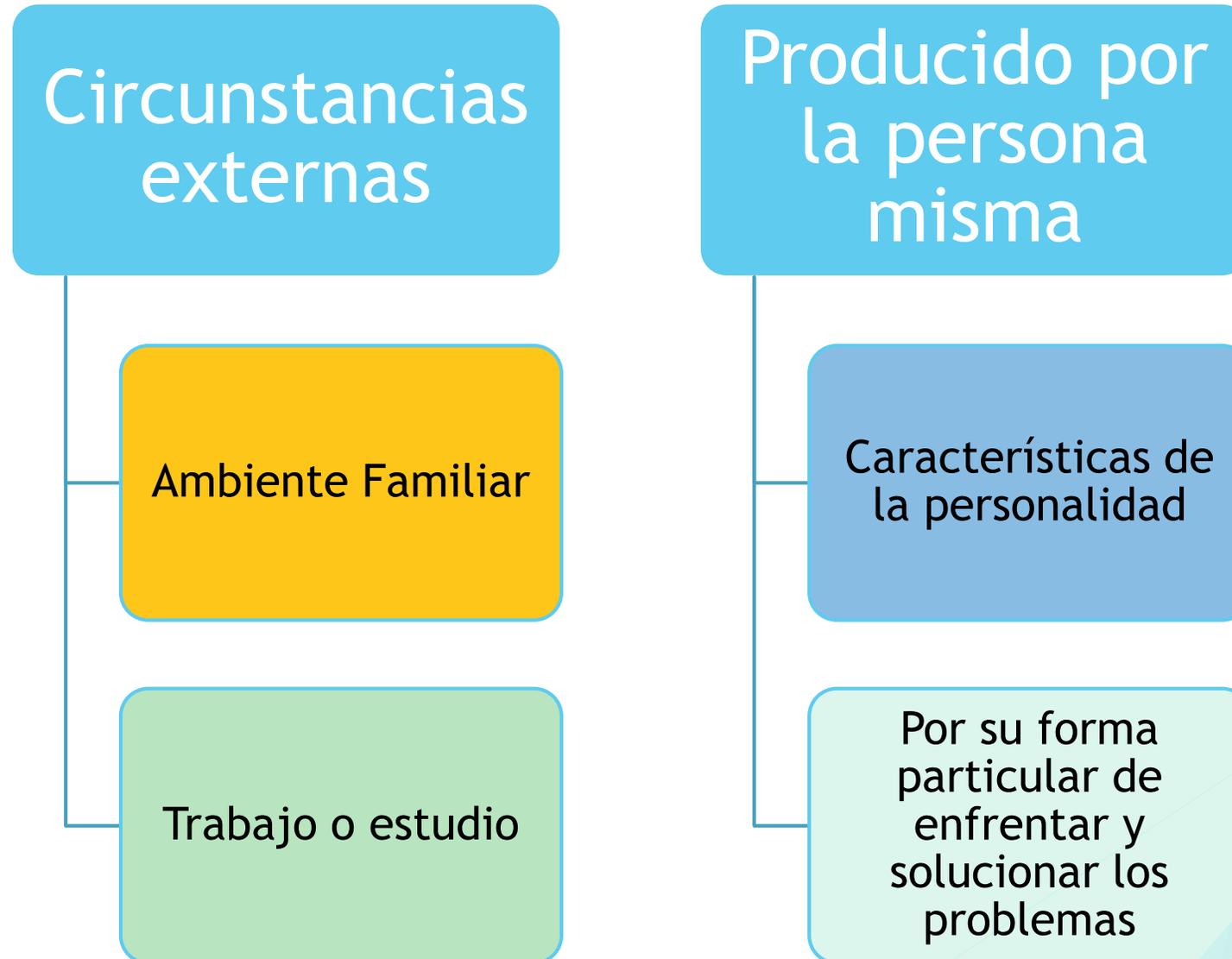
- Hay un aumento de desánimo y un descenso del deseo de vivir.

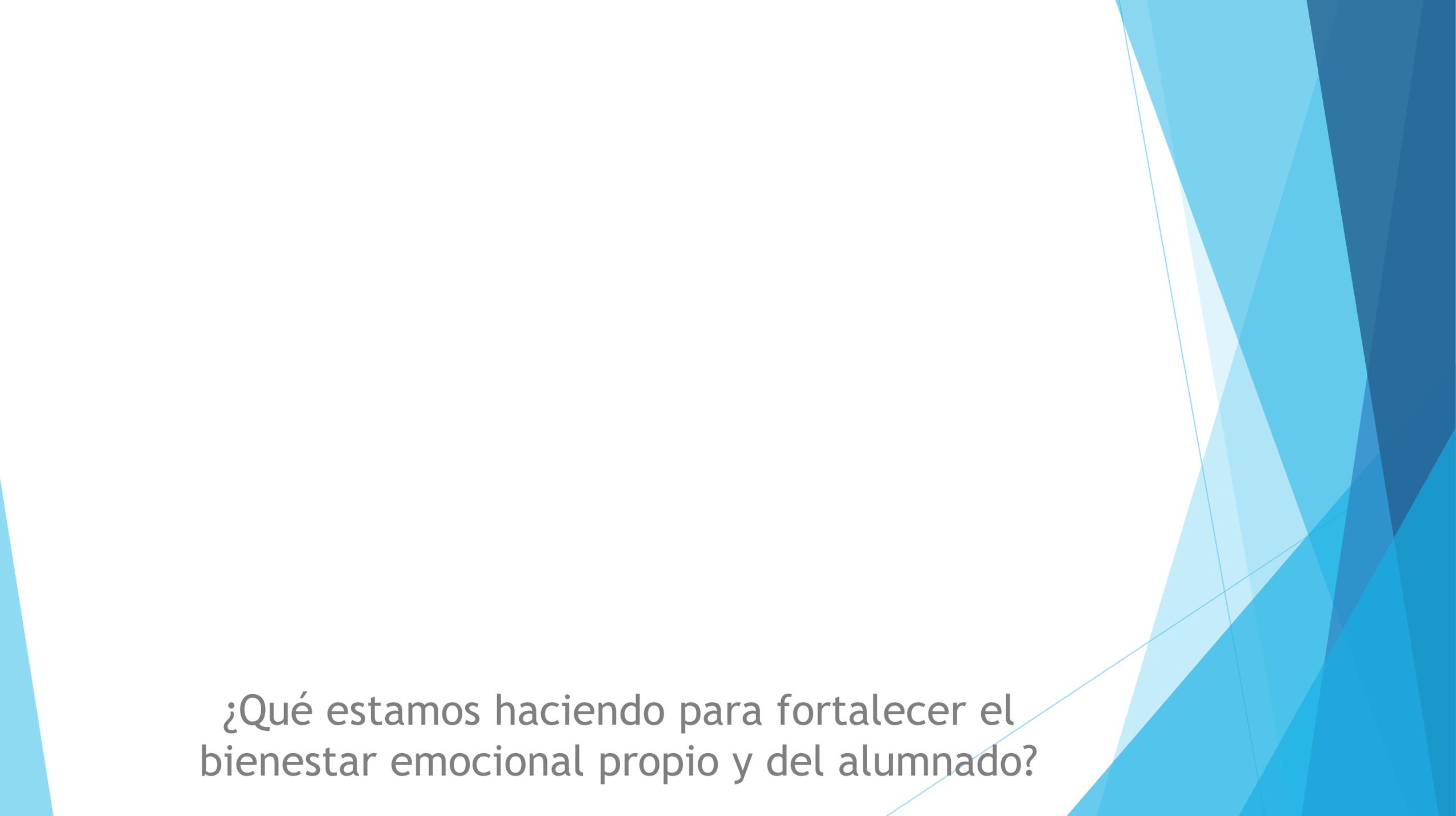
## ÁREA CONDUCTUAL

(actitudes y comportamientos)

- Se presenta una incapacidad para dirigirse oralmente
- Es frecuente el ausentismo laboral y escolar
- Los patrones de sueño se alteran
- Hay cambios en la conducta, tales como reacciones extrañas y la aparición de tics

# CAUSAS DEL ESTRÉS



The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. These shapes are primarily located on the right side of the frame, creating a modern, layered effect. The rest of the background is plain white.

¿Qué estamos haciendo para fortalecer el bienestar emocional propio y del alumnado?

# Hablamos de estrés laboral...

- ▶ Extensión de la jornada laboral.
- ▶ Invasión del espacio familiar.
- ▶ Perturbación en la comunicación con la familia, hijos o pareja.
- ▶ Atender las necesidades personales y familiares mientras trabaja.
- ▶ Manejar los cambios en su carga de trabajo.
- ▶ Tener que aprender a usar herramientas de comunicación nuevas y superar dificultades técnicas.
- ▶ Adaptarse a otro espacio y u horario laboral.

# Consejos para desarrollar resiliencia y sobrellevar el estrés laboral

Mantener una rutina diaria constante a la anterior, antes de la pandemia.

Tomar descansos, hacer ejercicio, estiramientos, meditar, conversar.

Dormir bien, alimentación balanceada, saber pedir ayuda.

# Hablamos de estrés escolar...

- ▶ No se cuenta con los materiales necesarios para realizar actividades.
- ▶ No se cuenta con internet, ni computadora.
- ▶ Desinterés por las clases en línea.
- ▶ Problemas en el ambiente familiar.

# Alternativas para nuestros jóvenes y adultos para sobrellevar el estrés



Gracias por su atención!!!