

Estrés laboral: Identificación y acción oportuna



Signos para detectar inclusión en el PVE de Riesgo Psicosocial

ALERTA !!!!

“SI ESTAS AFECTACIONES SE REPITEN POR 3 DÍAS O UNA SEMANA ACTIVA ALERTAS, DESCANSOS Y RED DE APOYO ”

- Cansancio constante aunque se duerma
- Irritabilidad, llanto fácil, cambios de humor
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Aislamiento o evitación del equipo
- Dolores físicos recurrentes (cabeza, cuello, estómago) sin causa médica clara
- Sensación de sobrecarga o “no doy más”
- Desmotivación frente al trabajo que antes disfrutaba



ALARMA!!!

SI ESTOS SIGNOS PERSISTEN POR MÁS DE 1 MES Y AFECTAN SIGNIFICATIVAMENTE. TU VIDA FAMILIAR, SOCIAL O LABORAL ACTIVA ALERTAS DE FORMA INMEDIATA ACUDE A TU EPS Y A LA DIRECCION DE TALENTO HUMANO

- Crisis de ansiedad frecuentes
- Insomnio severo y persistente
- Episodios de llanto intenso en jornada laboral
- Sensación de pérdida de control emocional
- Cambios marcados en el comportamiento laboral
- Reporte de tratamiento psicológico o psiquiátrico asociado al trabajo
- Manifestaciones de agotamiento extremo o burnout



“Cuidar la salud mental no es una pausa en el trabajo, es la condición para hacerlo bien y sostenerlo de manera saludable.”

Estrés laboral: Identificación y acción oportuna



Estrés Ocasional NORMAL

¿Qué es?

Es una reacción normal y saludable del cuerpo ante desafíos, cambios o demandas a corto plazo, ayudando a superar situaciones como fechas límite o peligros, pero puede afectar la salud si se vuelve crónico.

Técnica

- **Técnica: Anclaje 5-4-3-2-1**

Sirve para regresar al presente cuando hay tensión.

5 cosas que ves, 4 que sientes, 3 que escuchas, 2 que hueles, 1 que saboreas.

¿Qué hace? Reduce la sobrecarga mental y baja la activación.



- **Respiración 4-4**

Inhala 4 segundos – Exhala 4 segundos (10 veces).

¿Qué hace? Equilibra el ritmo cardíaco.



Estrés Frecuente y Sostenido ALERTA

prolongada del organismo a presiones continuas (trabajo, dinero, relaciones) que dura semanas o meses, manteniendo el cuerpo en alerta constante. Esto libera cortisol y adrenalina continuamente, provocando agotamiento físico y mental, insomnio, problemas digestivos, ansiedad y alto riesgo cardiovascular.

Técnica

Técnica: Tensión-relajación muscular

Aprieta fuerte un grupo muscular (puños, hombros) durante 5 segundos y luego suelta lentamente.

Repite con diferentes partes del cuerpo.

¿Qué hace? Libera tensión acumulada y reduce irritabilidad.



Respiración 4-6

Inhala 4 segundos – Exhala 6 segundos (10 repeticiones).

¿Qué hace? Activa el sistema de calma (nervio vago).



Estrés Patológico ALARMA

Es una respuesta de estrés prolongada o muy intensa que supera la capacidad de adaptación del cuerpo, convirtiéndose en nociva y generando problemas físicos y psicológicos como depresión, ansiedad, fatiga crónica, dolores, problemas digestivos, e impactando negativamente la salud general, la memoria y el sueño, y requiere atención profesional cuando las defensas se agotan.

Técnica

- **Técnica: Anclaje 3-3-3 (para crisis)**

- 3 cosas que ves
- 3 sonidos
- 3 partes del cuerpo que sientes apoyadas

¿Qué hace? Detiene pensamientos acelerados.

- **Frase reguladora**

Repetir lentamente:

“Esto es ansiedad, no peligro. Va a pasar.”

¿Qué hace? Reduce el miedo asociado a la crisis.



- **Respiración diafragmática**

Mano en el abdomen.

Inhala 5 segundos (infla abdomen).

Exhala 7 segundos lentamente.

¿Qué hace? Disminuye la intensidad de la ansiedad.

