



**Nombre del alumno:** Vanessa Carlina Gomez Pinto.

**Materia: Psicología Organizacional**

**Nombre del maestro:** Jacqueline Albarrán Santos

**Psicología**

**6 Cuatrimestre**

# Métodos para el manejo de estrés

Reconocer las cosas para poder manejar la situación

Estrés

- \* Situaciones
- \* Personal
- \* Instalaciones
- \* Material

Reconocer las cosas que pueden cambiar

Evitar situaciones estresantes

- \* implementar actividades. Hacer dinámicas.
- \* Reconocer a los trabajadores.
- \* Tener planeaciones.

Cambiar el pensamiento

Tener la habilidad para desarrollar actitudes positivas

- \* ante las
- \* dificultades que
- \* se presenten.
- \*

# MÉTODOS PARA EL MANEJO DE ESTRÉS.

## HACER ALGO NUEVO

Implementar nuevas maneras de relajación.

Técnicas de relajación ayuda a la disminución del ritmo cardíaco.

## COMUNICAR

Dar a conocer cuáles son los puntos que no nos gustan para poder tener una convivencia sana.

Jefes, personal a cargo, compañeros de diferentes áreas, familia y amigos.

## CAMBIAR HÁBITOS PERSONALES

Hacer un reacomodo en las actividades que se realizan a lo largo del día.

Implementar actividades que sean de nuestro agrado y mantener horarios establecidos para cada una de las actividades.

# Desempeño laboral

Rendimiento de  
un trabajador.

Al momento de realizar las  
actividades que le asignan.

Puede ser evaluado por el  
departamento de recursos  
humanos

- Donde ellos pueden  
percibir las ventajas que  
tiene cada trabajador.

Pueden ascender a un  
puesto de acuerdo a  
las fortalezas que  
poseen

Factores que afectan:

- clima laboral
- falta de capacitación o  
personal.
- falta de valores.