



Educación
Secretaría de Educación Pública



Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"



TRASTORNOS DEL ESTRÉS

Caja de herramientas



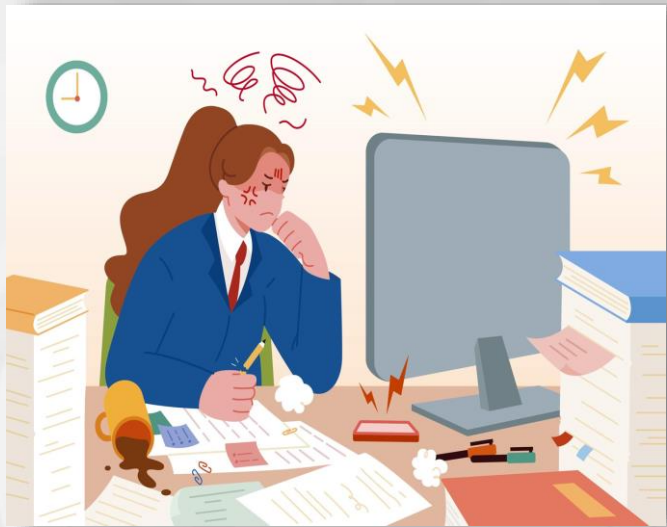
SAD
SECRETARÍA DE
ADMINISTRACIÓN



2026
año de
Margarita
Maza

IPN Conexión saludable
Un programa Politécnico para construir bienestar

¿Qué son los trastornos del estrés?



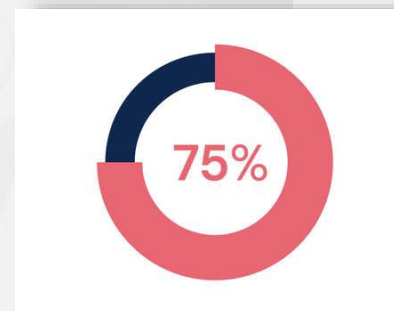
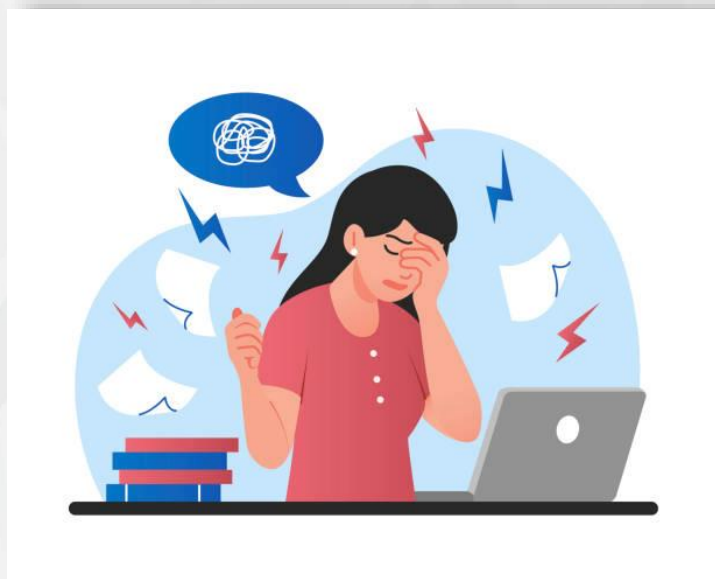
Hace referencia a la tensión física o emocional que proviene de cualquier situación o pensamiento que nos haga sentir frustrados, nerviosos o tensos.

El estrés puede tener consecuencias positivas, ya que, aumenta nuestros niveles de concentración para realizar actividades, no obstante, si el estrés dura demasiado, puede provocar consecuencias negativas.



¿Qué es el estrés laboral?

Es un tipo de estrés donde la creciente presión que se ejerce en el entorno laboral puede provocar un alto nivel de desgaste tanto físico como emocional en el trabajador.



El 75% de los mexicanos padece de fatiga por estrés laboral, superando a países como China y Estados Unidos.



2026
año de
**Margarita
Maza**

Los síntomas principales son:

Físicos

- Fatiga persistente
- Dolores musculares
- Alteraciones gastrointestinales

Emocionales

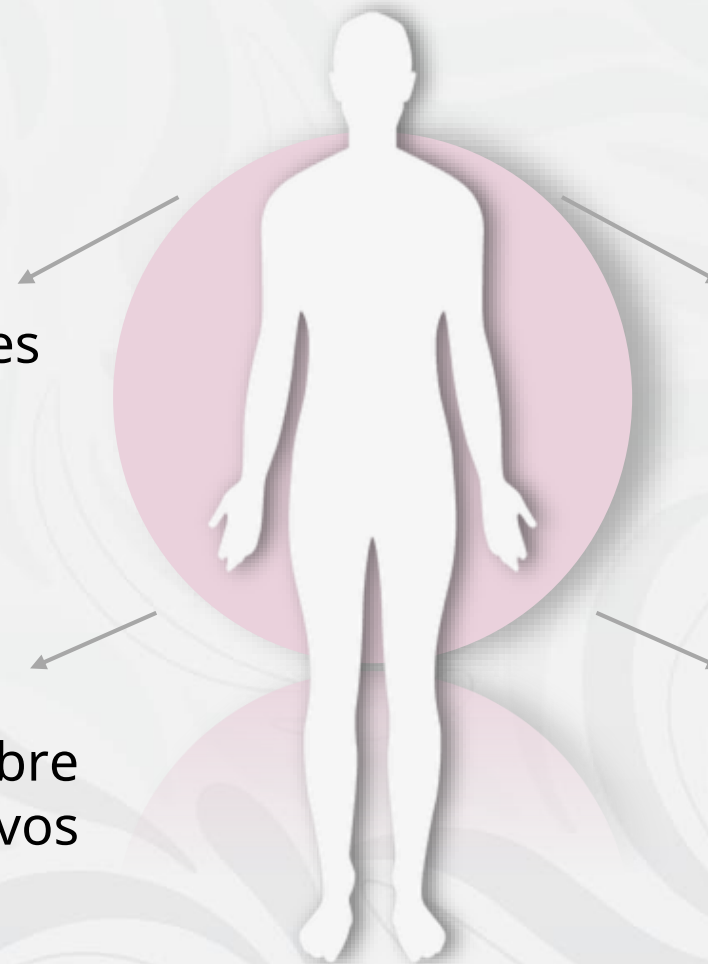
- Irritabilidad constante
- Sensación de fracaso
- Desmotivación

Cognitivos

- Dificultad para concentrarse
- Errores frecuentes
- Pensamientos ruminantes sobre el trabajo (negativos, repetitivos e involuntarios)

Conductuales

- Ausentismo
- Procrastinación
- Aislamiento en el entorno laboral

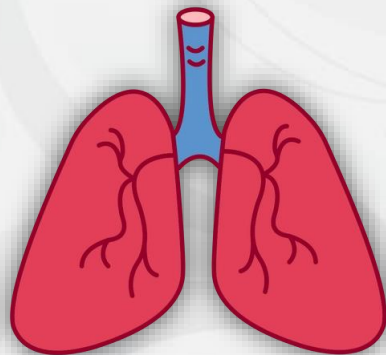


Herramientas de intervención:

Respiración

1. Inhala (4 segundos): Toma aire profundamente por la nariz, llenando el abdomen.
2. Retén (4 segundos): Mantén el aire sin forzar.
3. Exhala (6 segundos): Suelta el aire lentamente por la boca.

Aplicarla entre tareas demandantes



Micro-descansos

Cada 90 minutos:

- Levantarse.
- Estirarse.
- Tomar agua.
- Mirar a lo lejos (descanso visual).



Esto reduce la sobrecarga mental





Reformulación

Reformular pensamientos a través de preguntas como:

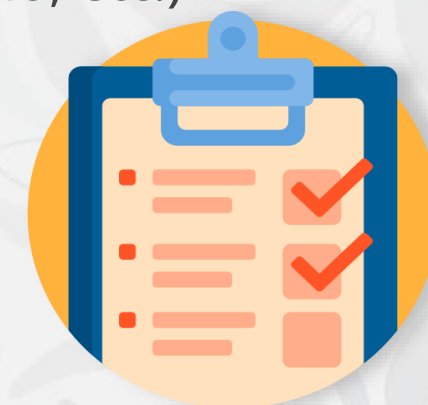
- ¿Estoy asumiendo más responsabilidades de lo me corresponden?
- ¿Estoy confundiendo urgencia con prioridad?



Técnica 3 prioridades

Elegir 3 tareas clave al día

- Dividir de la tarea menos compleja a la más compleja
- Fragmentar proyectos grandes en pasos concretos. (ejemplo: Proyecto: "cuidar mi salud"; pasos concretos: analizar la dieta, buscar asesoría para el buen comer, crear una rutina para ejercitarse, establecer un horario adecuado de sueño, etc.)





“Cuidar tu salud mental en el trabajo es una inversión, no un lujo.”

¡Gracias!

[Da click aquí a conocer todo el material disponible que tenemos para ti en la página de IPN Conexión Saludable.](#)



2026
año de
Margarita
Maza