

## Técnicas generales de auto cuidado:

- Ejercicio diario
- Aprender a identificar factores de estrés
- Disminución o evitar el consumo de alcohol y tabaco
- Dieta adecuada
- Realizar actividades recreativas fuera del horario laboral
- Técnicas de relajación
- Técnicas de relajación muscular
- Técnicas de respiración
- Técnicas de meditación



### UNIDAD MÉDICA “MARRUECOS”

Marruecos #51  
Col. Romero Rubio  
Alc. Venustiano Carranza,  
C.P. 15400, CDMX.  
Tel. 55 2616-1654

### UNIDAD MÉDICA DE “ESPECIALIDADES”

Norte 13 A, #5221  
Col. Nueva Vallejo  
Alc. Gustavo A. Madero,  
C.P. 07750, CDMX.  
Tel. 55 5368-4719

### UNIDAD MÉDICA “CIEN METROS”

Av. De los Cien Metros #96  
Col. Nueva Vallejo  
Alc. Gustavo A. Madero,  
C.P. 07750, CDMX.  
Tel. 55 8984-5239



Elaboró:

Lic. Nely Pineda. B.

Lic. PS. Carlos Caro-Silva E.

**Subdirección de Servicios Médicos Integrales**  
Av. De los Cien Metros #96, Col. Nueva Vallejo, Alc.  
Gustavo A. Madero, C.P. 07750, CDMX.

**DIRECCIÓN GENERAL DE LA  
POLICÍA BANCARIA E INDUSTRIAL  
DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA  
SUBDIRECCIÓN DE SERVICIOS  
MÉDICOS INTEGRALES  
JEFATURA DE DEPARTAMENTO DE  
SERVICIOS MÉDICOS**



**¡DI NO AL ESTRÉS!**

¡Siempre Alerta con Disciplina y Orden para  
una Convivencia Pacífica!

# ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es un estado de tensión en la persona, que se manifiesta por una serie de síntomas físicos y mentales, ante acontecimientos (estímulos) que alteran el equilibrio y que dañan o sobrepasan la capacidad de superarlos.

Puede presentarse debido a causas concretas donde el individuo en ocasiones es capaz de identificar las situaciones y en otras no. Por lo general, la mayoría de las personas tienen naturalmente una resistencia y adaptabilidad al estrés, por ello saben manejarlo, o no tienen mayor problema, sin embargo, también existen personas que no son capaces de hacerlo, y estas comenzarán a experimentar cambios bruscos en su estado de ánimo, derivado de cargas continuas de estrés, lo que propiciará problemas mayores en su personalidad y estado de salud a corto, mediano y largo plazo



## SITUACIONES QUE GENERAN ESTRÉS

Puede ser causado por varios factores, por ello es importante que sepas distinguirlas, por ejemplo:

- Temor a nuevas experiencias o vivencias
- Problemas en las relaciones laborales, familiares, escolares o interpersonales
- Pérdida de empleo
- Enfermedad
- Trabajo extenuante
- Jornadas laborales largas
- Problemas económicos
- Ambientes sociales, laborales, familiares o escolares hostiles
- Relaciones sentimentales fallidas
- Largas distancias de traslado a los centros laborales o escolares
- Pérdidas familiares o cercanas



## CONSECUENCIAS DE NO REDUCIR ESTRÉS

### Efectos a nivel laboral:

- Dificultades en las relaciones laborales
- Bajo rendimiento laboral
- Falta de concentración y retención de memoria para la realización de las actividades

### Efectos a nivel psicológico:

- Angustia excesiva
- Dificultad para concentrarse
- Mal humor
- Trastornos del sueño
- Trastornos de ansiedad
- Depresión

### Efectos a nivel físico

- Pérdida de memoria a corto plazo o desarrollo de lagunas mentales
- Disminución de libido
- Trastornos alimenticios
- Dolores musculares recurrentes
- Susceptibilidad a enfermedades recurrentes derivado del sistema inmunológico debilitado
- Dificultad para conciliar el sueño
- Fatiga y agotamiento extremo
- Desarrollo de adicciones a fármacos y drogas lícitas e ilícitas, etc.

La mayoría de las veces el **estrés es inevitable** y hasta cierto punto **tolerable**. Sin embargo, habrán personas que no podrán ser capaces de sobrellevarlo, y comenzarán a sentir **niveles de tensión y angustia elevados**, llevándolos a problemas mayores en su estado de ánimo, y donde serán **susceptibles** a desarrollar el Síndrome de Burnout.



Haz ejercicio con **regularidad**, si no puedes, procura **caminar 20 minutos diarios**

Realiza **actividades recreativas fuera del horario laboral**

Aprende a **trabajar** en equipo, **apoyate** en tus compañeros y apoya a los que **necesiten de ti**

Aprende a **identificar** factores de estrés y aprende alguna técnica de **relajación**

Alimentate bien, con una **dieta regulada** por un profesional, y **no trabajes en ayuno**

Manten los **lazos familiares** fuertes, la familia estuvo antes que el trabajo y estará **después del trabajo...**



## REDUCCIÓN DEL ESTRÉS



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



SSC



PBI



CIUDAD INNOVADORA  
Y DE DERECHOS