



**MANEJO Y  
CONTROL DEL  
ESTRES**

## AVISO LEGAL

### INFORMACIÓN DE DOMINIO PÚBLICO

La información aquí contenida es de Grupo de Inversiones Suramericana S.A., Suramericana S.A., sus filiales y subsidiarias, Fondo mutuo de inversión de empleados Suramericana S.A. y Fundación Suramericana. Al momento de realizar la divulgación, distribución, reenvío, copia, impresión, reproducción o uso de esta información deberá citarse la fuente.

### INFORMACIÓN DE USO INTERNO

La información aquí contenida es de Grupo de Inversiones Suramericana S.A., Suramericana S.A., sus filiales y subsidiarias, Fondo mutuo de inversión de empleados Suramericana S.A. y Fundación Suramericana. Su distribución, divulgación, reenvío, copia, impresión, reproducción y uso por parte de terceros ajenos o externos a las Compañías, requiere la autorización expresa.

## ¿QUE ES EL ESTRÉS?

Es un mecanismo que tiene el ser humano para adaptarse a los cambios que le exige el medio, enfrentar los peligros y lograr sus objetivos.

Este mecanismo genera reacciones físicas - mentales y emocionales

## ¿POR QUÉ SE GENERA EL ESTRÉS?



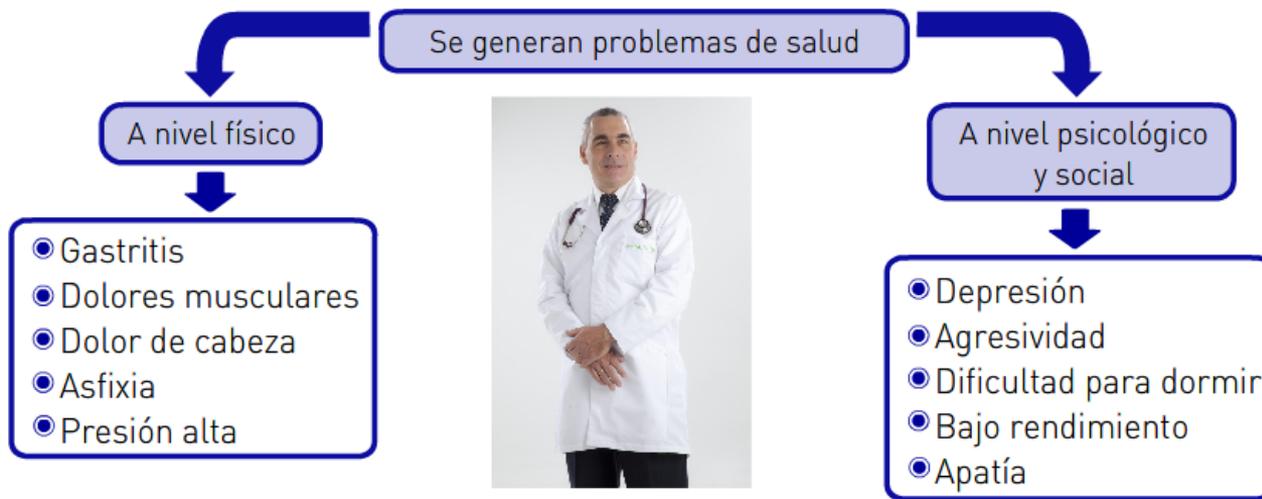
## ¿CUALES SON LAS REACCIONES FÍSICAS INMEDIATAS?

5

- El corazón late más rápido
- Sube la presión de la sangre
- La respiración se vuelve más rápida
- La digestión se vuelve más lenta
- Se suda
- Se agrandan las pupilas

ESTADO DE ALARMA  
PREPARA EL CUERPO PARA REACCIONAR

## ¿QUÉ PASA CUANDO EL ESTADO DE ALARMA DURA DEMASIADO?



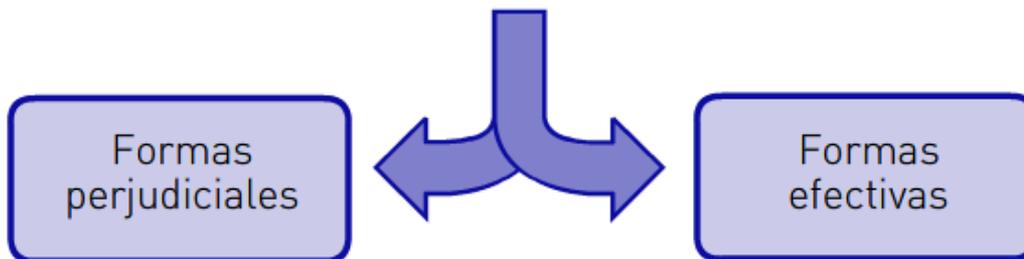
¿POR QUÉ EL ESTRÉS PUEDE SER NEGATIVO Y POSITIVO?



- Afecta la salud y el rendimiento

- Estimula la creatividad
- Impulsa a dar lo mejor de sí

## ¿CÓMO CONTROLAR EL ESTRÉS?



- Fumar
- Tomar alcohol
- Consumir pastillas
- Comer demasiado

- Usando el cuerpo para calmar la mente y la mente para calmar el cuerpo

## ¿ POR QUÉ UNAS PERSONAS SE ESTRESAN MÁS QUE OTRAS?

Vulnerabilidad individual



- Características de personalidad
- Autoestima
- Percepción de situaciones

Estilos de vida y de trabajo



- Manejo de tiempo y del dinero
- Motivación para el trabajo
- Ajuste a la ocupación
- Condiciones de trabajo

## ¿ CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS PRODUCTIVAMENTE?

Alimentación sana



Sueño



Actividad física



## ¿ CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS PRODUCTIVAMENTE?

Autoestima



Tolerancia y flexibilidad



Administración del tiempo



## ¿ CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS PRODUCTIVAMENTE?

Administración del dinero



Pausas psicofísicas



Reducción de la indecisión



## ¿ CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS PRODUCTIVAMENTE?

Alimentación  
del espíritu



Relajación y  
respiración



Risa e  
imaginación



Búsqueda de  
apoyo





¡Gracias!