

ESTRATEGIAS PARA MANEJO DEL ESTRÉS

UTILIZA ESTA HOJA DE TRABAJO PARA EVALUAR EL NIVEL DE ESTRÉS EN TU EMPRESA Y DESARROLLAR UNA ESTRATEGIA ANTE EL ESTRÉS QUE PUEDA IMPLEMENTAR TU EQUIPO. ORGANIZA UNA ACTIVIDAD DE GRUPO Y RESPONDE A LAS PREGUNTAS A CONTINUACIÓN. CREA UN RECURSO ESPECIAL PARA TU EQUIPO Y RECOPILA LAS RESPUESTAS HASTA LA PREGUNTA FINAL.

1

LAS SITUACIONES DE
ESTRÉS QUE ACTUALMENTE
ENFRENTO EN EL TRABAJO
SON:

2

MIS PENSAMIENTOS O
DECISIONES QUE
PODRÍAN CONTRIBUIR A
MANTENER MI ESTRÉS
SON:

3

LOS HÁBITOS
PREVENTIVOS QUE
PODRÍAN REDUCIR MI
VULNERABILIDAD AL
ESTRÉS INCLUYEN:

ESTRATEGIAS PARA MANEJO DEL ESTRÉS



STAY OK

Módulo 6

4

MIS DIEZ MEJORES ESTRATEGIAS
PERSONALES PARA MANEJAR EL
ESTRÉS SON:

