

Campaña de promoción de la salud mental laboral
y bienestar del personal de la Fiscalía General de Justicia
de la Ciudad de México

ESTRÉS

¿Qué es?

Es una respuesta integral del organismo y la mente para adaptarse de la mejor manera a todas las demandas o necesidades que se nos presentan de manera cotidiana.

¿Qué es el estrés laboral?

Es la reacción que podemos presentar ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a nuestros conocimientos, expectativas y ponen a prueba nuestra capacidad para afrontar la situación.

¿Cómo se presenta?

AGUDA



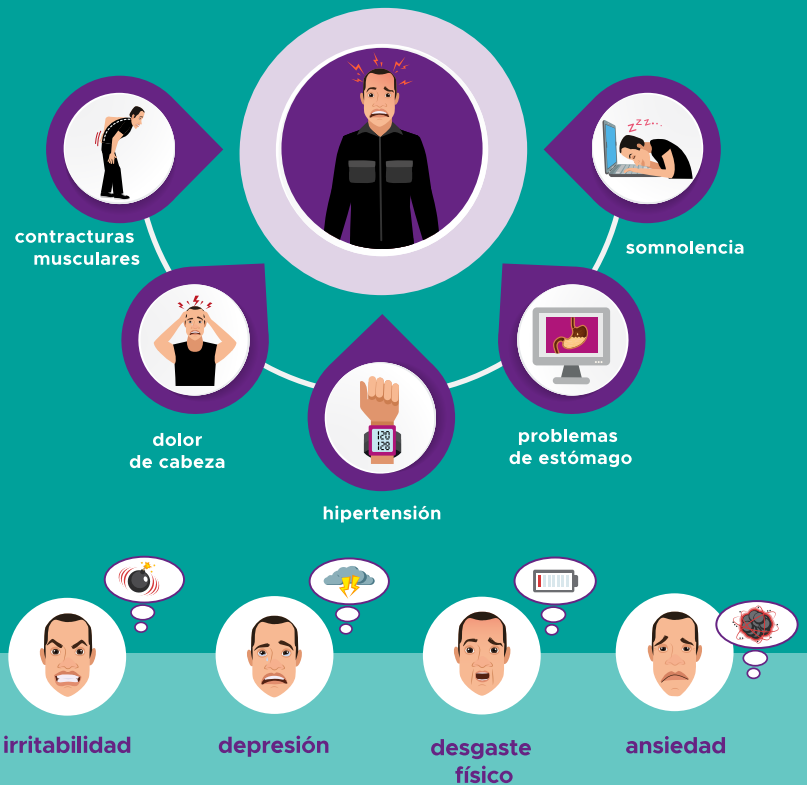
Su aparición es intempestiva e intermitente a las demandas que nos confronta el ambiente laboral.

CRÓNICA



El estrés se presenta de forma continua desgastando los recursos del organismo y la mente, al afrontar los estresores o las altas exigencias o demandas en el trabajo.

Síntomas de estrés



¿QUIERES SABER MÁS ACERCA DEL ESTRÉS?

Comunicate o contáctanos

salud_mental@fgjcdmx.gob.mx
Red 5984



Programa de Gestión del Desempeño y Desarrollo Humano