

# 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



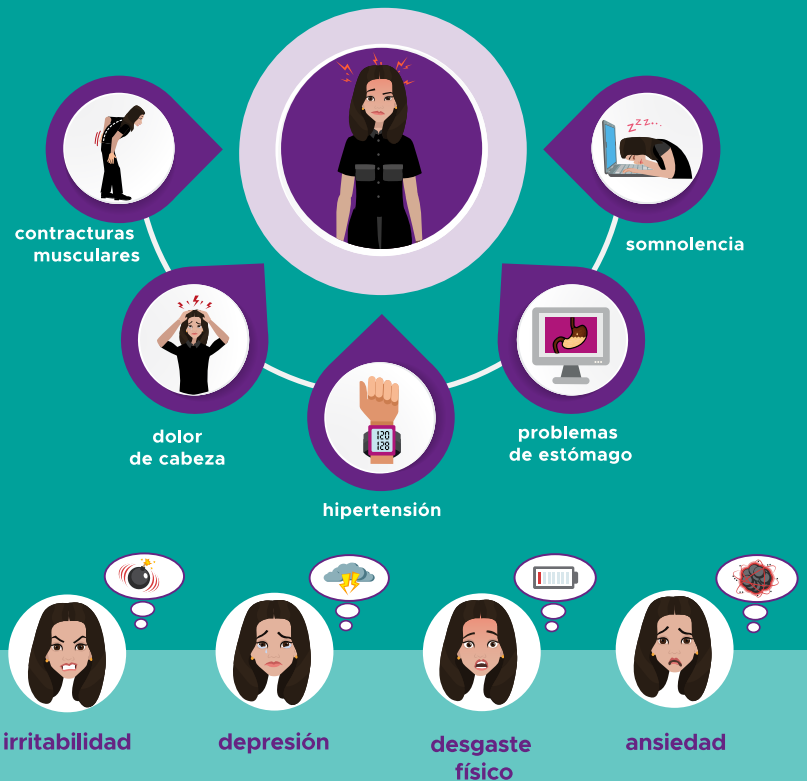
Su aparición es intempestiva e intermitente a las demandas que nos confronta el ambiente laboral.

### 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?

Comunícate o contáctanos

[salud\\_mental@fgjcdmx.gob.mx](mailto:salud_mental@fgjcdmx.gob.mx)

Red 5984



Programa de Gestión del Desempeño y Desarrollo Humano