

INDICE

TEMAS	PÁGINA
Instrucciones para el estudio del curso	3
Unidad 1: Nociones sobre el estrés laboral	6
Unidad 2: Nociones sobre la economía familiar	17
Unidad 3: Cómo nos endeudamos y sus consecuencias	29
Unidad 4: Herramientas para gestionar la economía familiar	42
Para compartir en familia	57
Evaluación final	60



Charlas diarias

Página

1. <i>El Estrés</i>	7
2. <i>Causas del estrés</i>	9
3. <i>Consecuencias del estrés</i>	11
4. <i>Estrategias para el estrés</i>	12
5. <i>Economía familiar</i>	18
6. <i>El Salario</i>	20
7. <i>El Ahorro</i>	21
8. <i>Habilidades y Disciplina</i>	23
9. <i>Oferta y Demanda</i>	30
10. <i>Presupuesto familiar</i>	34
11. <i>Manejo de ingresos y gastos</i>	43
12. <i>Ejemplos de ingresos y gastos</i>	46
13. <i>Si no te alcanza</i>	49
14. <i>Uso del Crédito</i>	50
15. <i>Si te alcanza</i>	51



NOCIONES SOBRE EL ESTRÉS LABORAL

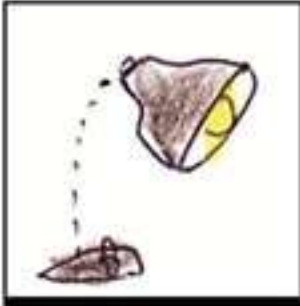
1



OBJETIVO:

Al término de esta Unidad, esperamos que estés en condiciones de:

- ❖ Mejorar el nivel de autoconocimiento reconociendo las señales de estrés con el fin de desarrollar una mayor conciencia sobre su propio comportamiento.



Para estudiar

1. EL ESTRÉS

La sociedad moderna vive y se desarrolla de manera acelerada enfrentándose cada día a fuertes demandas impuestas por el medio, provenientes de corrientes como el consumismo y la globalización, las cuales llevan a las personas a cambiar su ritmo de vida, generando una serie de reacciones y estados emocionales tensos, los cuales impiden la realización de tareas específicas que pueden resumir en una corta palabra: estrés.

¿Qué es el estrés?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés laboral como la "reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos, gustos y aptitudes, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación".

- Es la forma como el cuerpo responde a las demandas de su **ESTILO DE VIDA**.
- Estrés, es la respuesta fisiológica, psicológica y conductual de una persona que busca adaptarse y reajustarse a presiones internas y externas.
- Estrés laboral, es un desequilibrio percibido entre las demandas laborales y sociales frente a la capacidad de la persona para llevarlas a cabo y/o sobrellevarlas.

Digamos que el estrés no es una enfermedad, sino la respuesta física y mental que permite al hombre adaptarse a las demandas de su estilo de vida.

Por tanto, el estrés es una reacción natural que nos permite sobrevivir antes las presiones del medio ambiente. Pero cuando es demasiado y no sabemos



cómo manejarlo, se convierte en un problema y entonces afecta la salud y genera tensión constante.

Por lo tanto, es necesario ir previendo situaciones que nos pueden llevar a comportamientos imprudentes, irresponsables, provocando accidentes laborales, tales como los producidos por el sobre endeudamiento, el alcohol, el uso de drogas y/o el abuso de medicamentos, hasta llegar incluso a quitarse la vida.

2. FORMAS EN QUE SE MANIFIESTA EL ESTRÉS

- La **primera** evidencia es el cansancio, la depresión, trastornos del sueño y cambios del apetito.
- La **segunda** es la insatisfacción, pérdida de la felicidad y el placer en lo que se está haciendo. Aparece entonces la indiferencia y el cinismo. Comienza una sensación de persecución (todos están contra mi), se incrementa el ausentismo y la rotación.
- En la **tercera**, se incorporan los hábitos tóxicos o el abandono laboral.



Bebe y/o fuma con mayor frecuencia y consume gran cantidad de medicamentos. Todos con el agravante de ser causantes de enfermedades y accidentes laborales.

- La **Cuarta**, aparecen trastornos de relación laboral, familiar y social, teniendo problemas en diferentes áreas de su vida. Se producen cambios de humor constantemente. Tiene dificultad para concentrarse. Empieza a dormir en exceso o sufrir de insomnio. Come en exceso o deja de hacerlo.

En la medida en que aumenta la sensación de estrés, los efectos sobre tu cuerpo incrementan y lo que empezó como un dolor de cabeza, puede terminar en una reducción de tus defensas o en enfermedades cardíacas. Pero, además, también se afectan tus emociones y tus comportamientos.



Lo bueno es que el estrés se puede manejar. Existen muchos métodos para que puedas aprender a controlarlo, antes de que él te controle a ti. Sólo necesitas ponerle voluntad y... ¡Dejar el estrés!