

# CONFERENCIA

**ESTRÉS EN EL PRÁCTICO**

Alison Jaimes Yanguma  
Psicóloga Magister en Clínica



## Psicóloga Alison Jaimes Y.

- Graduada como Magister en Clínica, Fundación U. del Norte, Barranquilla/Colombia.
- Especialista en Gerencia del Talento Humano, U. Jorge Tadeo Lozano, Bogotá/Colombia



# CONTENIDO

- 1 Qué es el estrés?
- 2 Cadena del estrés
- 3 Consecuencias
- 4 Recomendaciones



# ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

**PERCEPCIÓN**

MI REALIDAD Vs LA  
REALIDAD

CONDUCTAS Y  
HÁBITOS

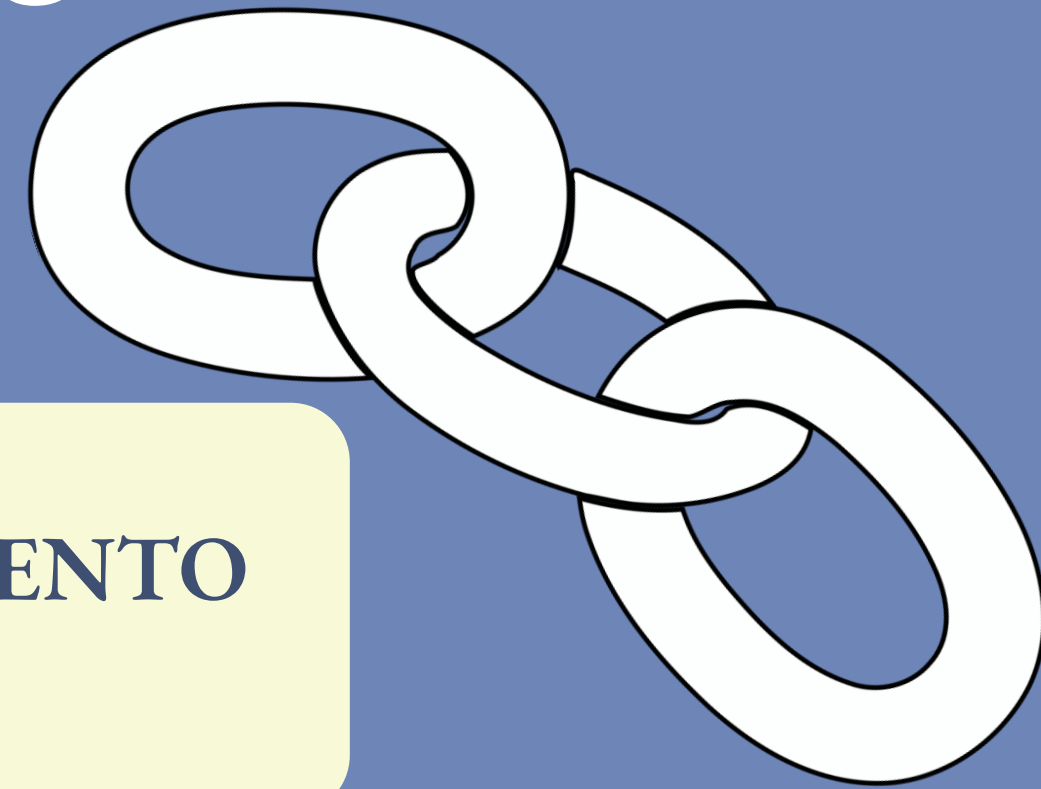
SINTOMAS

QUÉ HAGO?

ENFERMEDAD



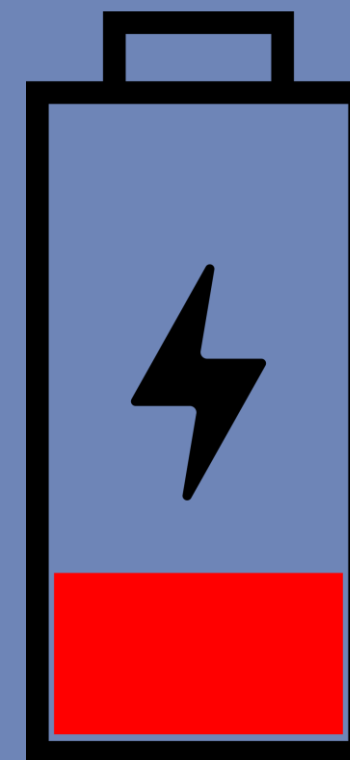
# CADENA DEL ESTRÉS



ALARMA

RESISTENCIA

AGOTAMIENTO



# LA ANSIEDAD COMO RESPUESTA

- Consecuencias del estrés negativo.





# RECOMENDACIONES