



XXIX **ENCUENTRO INTERNACIONAL**

EL LIDERAZGO ÁGIL Y TRANSFORMADOR DE LA
▶ EDUCACIÓN CONTINUA
EN LOS NUEVOS ENTORNOS DE CAMBIO

El estrés laboral y su impacto en la dinámica familiar y el equilibrio familia-empresa
Dr. Ricardo de la Cruz Gil



Agenda:

1

Aspectos generales

- ✓ El contexto post pandemia
- ✓ Los efectos en el equilibrio familia - empresa

2

El estrés

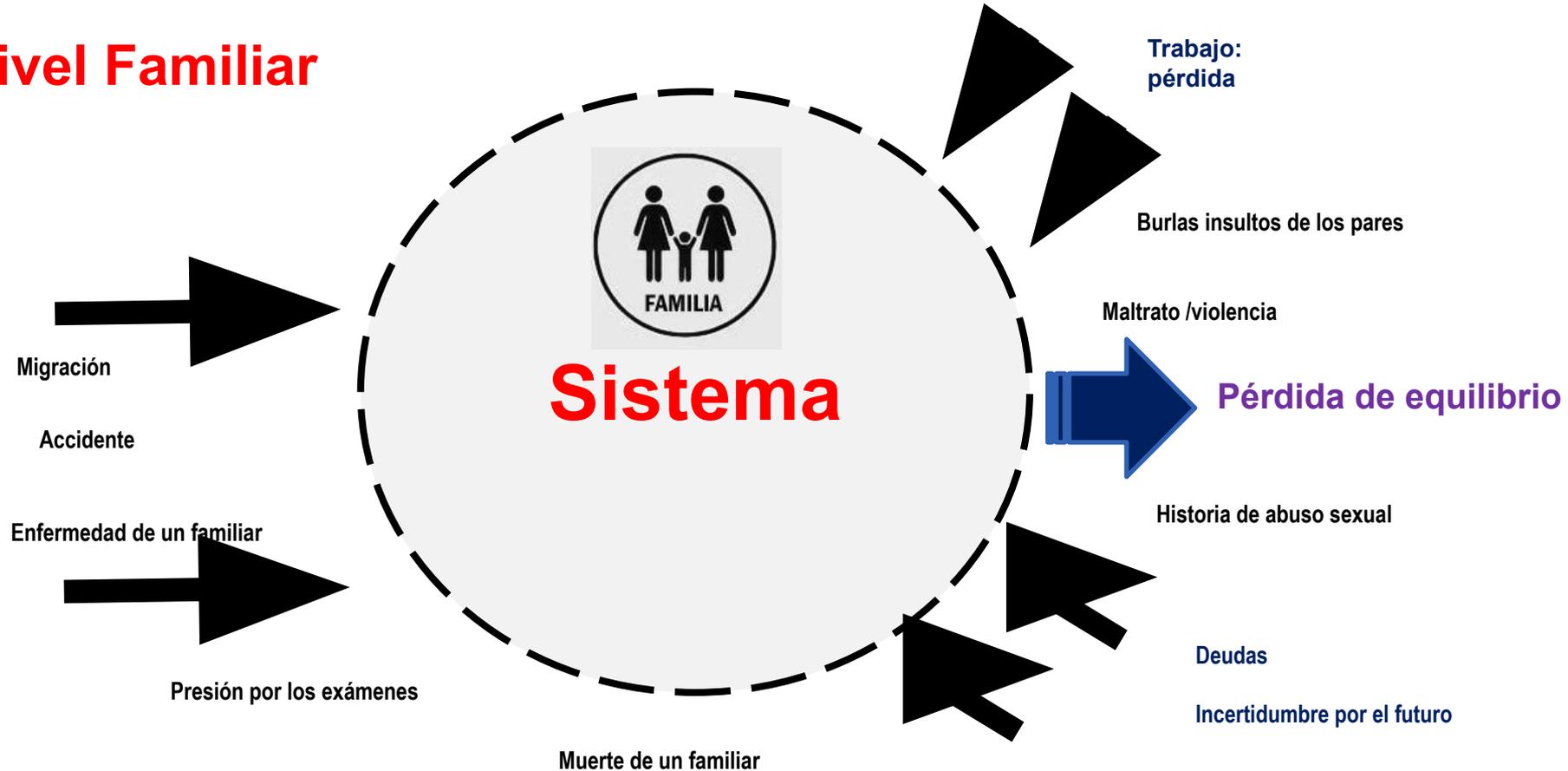
3

Estrategias de afrontamiento

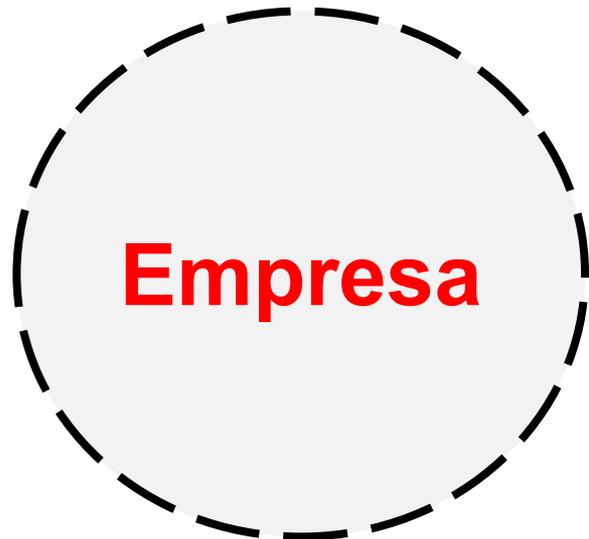
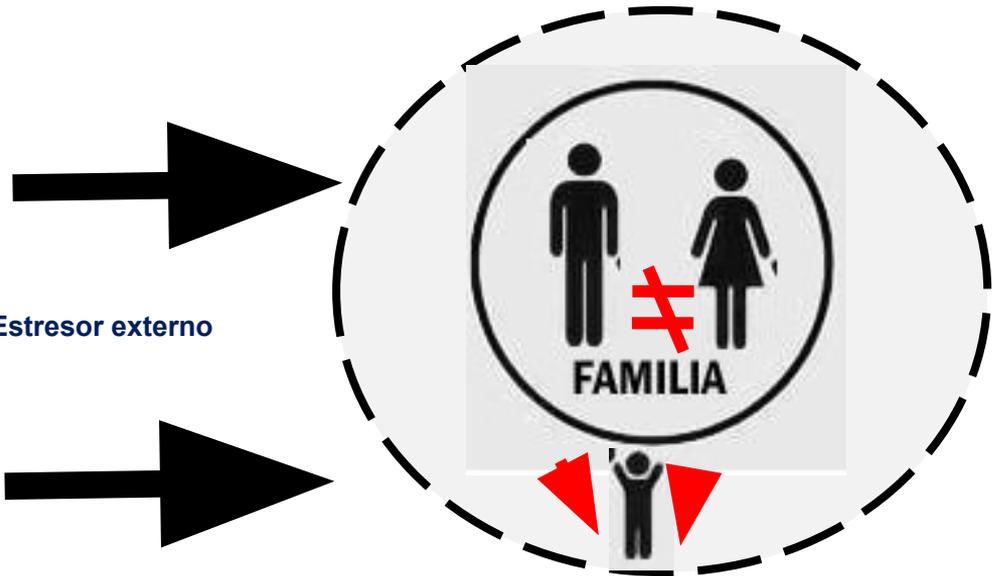


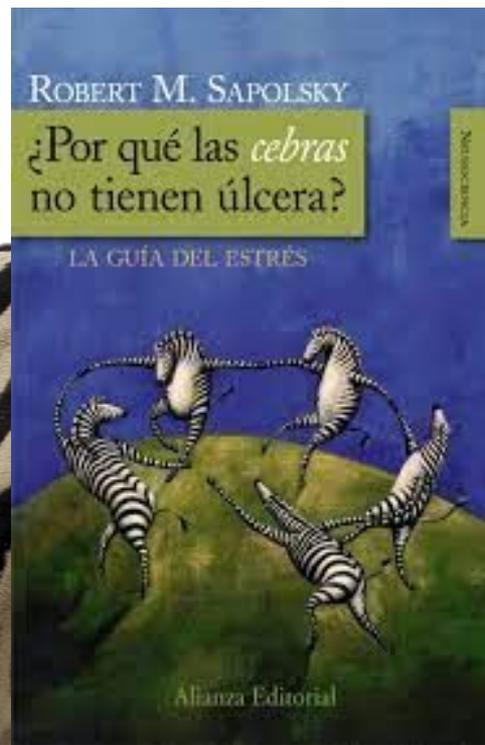


Nivel Familiar



Estresor externo







Estrés: «El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». Se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. OMS 2022.



¿Qué Hacer?

Estrategias de afrontamiento



- ✓ **Actividades Lúdicas**
 - ✓ **Juegos con los amigos**

- ✓ **Compartir historias, cuentos relatos**
 - ✓ **Historia de la familia**
 - ✓ **Anécdotas familiares o personales**



- ✓ **Conexión social – online**
- ✓ **Amigos**
- ✓ **Familiares**
- ✓ **Altruismo – generosidad**
- ✓ **Gratitud**



- ✓ **Movimiento**
- ✓ **Baile**
- ✓ **Ejercicios . Caminar**



- ✓ **Música**
- ✓ **Tocar un instrumento**
- ✓ **Escuchar - Cantar**
- ✓ **Conexión individual – Centramiento - espiritual**
- ✓ **Meditación**
- ✓ **Relajación**



“Caminata Reflexiva”

Indicaciones



- ✓ **Escribir**
- ✓ **Diario**



Taller práctico

!Muchas gracias!



Dr. Ricardo De la Cruz Gil.