



Glosario de conceptos clave en la Gestión preventiva del estrés laboral

En este glosario encontrarás 15 términos fundamentales que te ayudarán a comprender mejor los contenidos del curso *“Gestión Preventiva del Estrés Laboral”*. Cada término incluye una definición confiable, una cita en formato APA y un ejemplo real del mundo de las ventas. ¡Estás a punto de fortalecer tu lenguaje técnico y potenciar tu desempeño laboral!

1. Estrés

Definición: Respuesta natural del organismo ante demandas internas o externas que requieren adaptación, generando cambios emocionales, cognitivos, fisiológicos y conductuales.

Ejemplo aplicado: Un colaborador se siente presionado al preparar un informe urgente y experimenta tensión física y dificultad para concentrarse.

Referencia: Workbook Stress Management-es, Cap. 1.

2. Eustrés

Definición: Tipo de estrés positivo que impulsa el rendimiento, aumenta la energía y favorece la creatividad y el enfoque.

Ejemplo aplicado: Antes de exponer en una reunión importante, una jefa siente una activación que la ayuda a mejorar su desempeño.

Referencia: Workbook Stress Management-es, 1.1.

3. Distrés (Angustia)

Definición: Estrés negativo que disminuye el rendimiento, genera emociones de amenaza y afecta la salud física y mental.

Ejemplo aplicado: Un trabajador comienza a cometer errores tras recibir múltiples solicitudes simultáneas sin claridad de prioridades.

Referencia: Workbook Stress Management-es, 1.4.3.

4. Angustia extrema

Definición: Estado crítico en el que el estrés sobrepasa la capacidad de afrontamiento, provocando bloqueo, agotamiento y pensamientos catastróficos.

Ejemplo aplicado: Una profesional no logra avanzar en tareas básicas debido al nivel de presión y pensamientos de fracaso.

Referencia: Workbook Stress Management-es, 1.4.4.

5. Síndrome de Adaptación General (GAS)

Definición: Modelo que describe las tres fases de respuesta del cuerpo al estrés: alarma, resistencia y agotamiento.

Ejemplo aplicado: Durante un proyecto intenso, un colaborador pasa de estar motivado, luego fatigado, hasta finalmente presentar agotamiento.

Referencia: Workbook Stress Management-es, 1.2.

6. Señales de alerta temprana

Definición: Indicadores iniciales de que el nivel de estrés está aumentando, visibles en emociones, pensamientos, lenguaje o reacciones físicas.

Ejemplo aplicado: Una trabajadora nota irritabilidad constante y dificultad para enfocarse durante la jornada.

Referencia: Workbook Stress Management-es, 2.1–2.4.

7. Factores estresores

Definición: Elementos personales, interpersonales, ambientales o de tarea que pueden generar tensión y exigir adaptación.

Ejemplo aplicado: Sobrecarga de tareas, interrupciones constantes y ambigüedad de rol afectan el desempeño de un equipo.

Referencia: Workbook Stress Management-es, “Fuentes de estrés en el trabajo”.

8. Autodiagnóstico de estrés

Definición: Proceso de identificar el propio nivel de tensión mediante observación personal, registro y análisis de patrones.

Ejemplo aplicado: Un profesional usa un diario de registro para evaluar qué situaciones elevan su nivel de estrés durante la semana.

Referencia: Workbook Stress Management-es, 2.6.

9. Reframing (Reencuadre cognitivo)

Definición: Técnica para reinterpretar una situación estresante desde una perspectiva más realista y constructiva.

Ejemplo aplicado: En vez de pensar “todo saldrá mal”, una colaboradora reformula: “puedo preparar un plan alternativo para reducir riesgos”.

Referencia: Workbook Stress Management-es, 5.5.

10. Mindfulness

Definición: Práctica de atención plena al momento presente que reduce reactividad y favorece la calma mental.

Ejemplo aplicado: Un equipo inicia sus reuniones con un minuto de respiración consciente para mejorar el enfoque.

Referencia: Workbook Stress Management-es (sección de técnicas de manejo emocional).

11. Respiración profunda

Definición: Técnica de regulación fisiológica que incrementa el oxígeno, reduce tensión muscular y normaliza el ritmo cardíaco.

Ejemplo aplicado: Antes de una conversación difícil, un colaborador realiza respiraciones de 10 segundos para disminuir la ansiedad.

Referencia: Workbook Stress Management-es, 4.3–4.3.2.

12. Gestión del tiempo

Definición: Conjunto de estrategias para organizar tareas, anticipar eventos estresantes y mantener un equilibrio productivo.

Ejemplo aplicado: Una jefa revisa semanalmente su carga laboral para evitar sobreexigirse en periodos críticos.

Referencia: Workbook Stress Management-es, 3.3 y “Consejos para la gestión del tiempo”.

13. Asertividad

Definición: Habilidad de comunicar necesidades y límites de manera clara y respetuosa, sin agresividad ni pasividad.

Ejemplo aplicado: Un colaborador dice “no puedo asumir esta tarea hoy, pero puedo apoyarte mañana” manteniendo respeto y claridad.

Referencia: Workbook Stress Management-es, 3.4–3.4.7.

14. Pensamiento negativo automático

Definición: Patrones cognitivos exagerados o distorsionados que incrementan el estrés, como generalización, catastrofismo o sesgo de probabilidad.

Ejemplo aplicado: “Nada saldrá bien hoy” es un pensamiento que amplifica la angustia sin evidencia



real.

Referencia: Workbook Stress Management-es, 5.1–5.4.

15. Resiliencia laboral

Definición: Capacidad de adaptarse positivamente frente a la presión o adversidad, recuperando equilibrio y aprendizaje.

Ejemplo aplicado: Tras una semana difícil, un equipo analiza aprendizajes y ajusta sus estrategias para mejorar.

Referencia: Derivada del enfoque general de adaptación al estrés del Workbook Stress Management-es.