


Día mundial de la salud mental



Bienvenidas



Nuestro recorrido de hoy

- **Conociendo el estrés, comprender es aliviar.**
 - **Estrés crónico Vs estrés agudo.**
 - **Cómo la actividad física amortigua el impacto del estrés.**
 - **El papel de las emociones.**
 - **Recursos que te ofrece Asepeyo para ayudarte. Campaña de colaboradores.**
 - **Una sorpresa: la práctica de la que pensamos que te puede echar una mano.**
- 



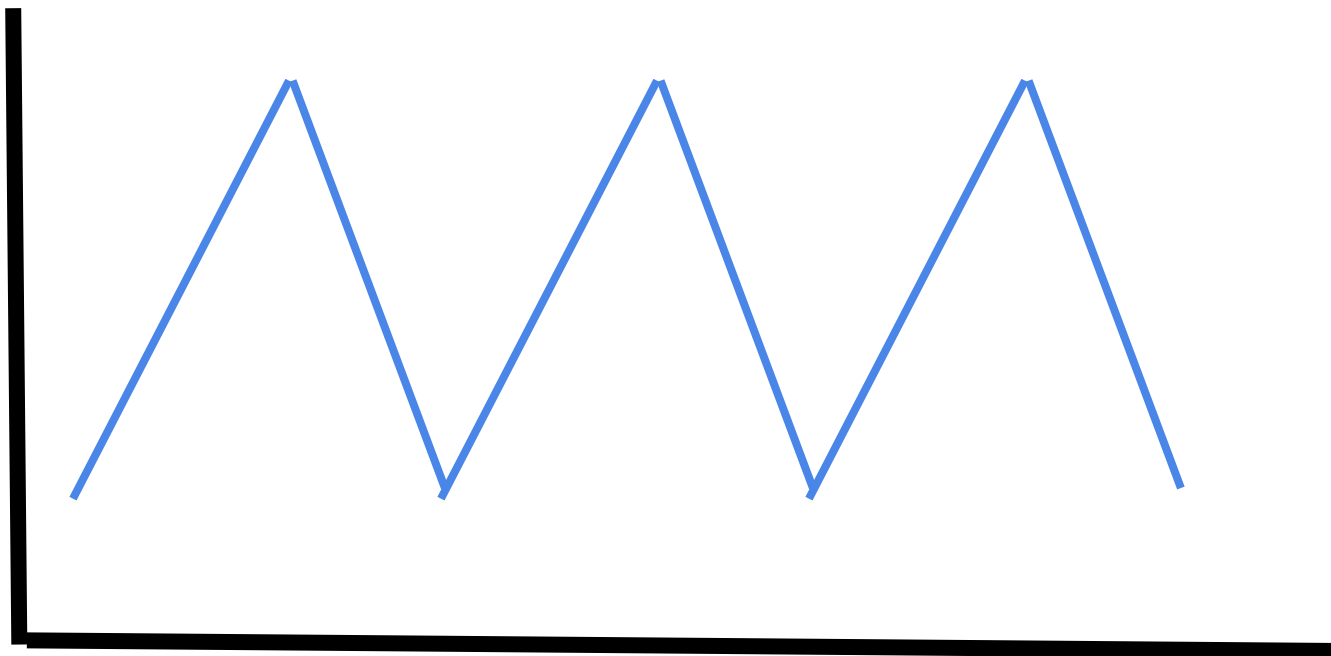
El estrés

Es el resultado de la relación que se produce entre la persona y su entorno. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal.

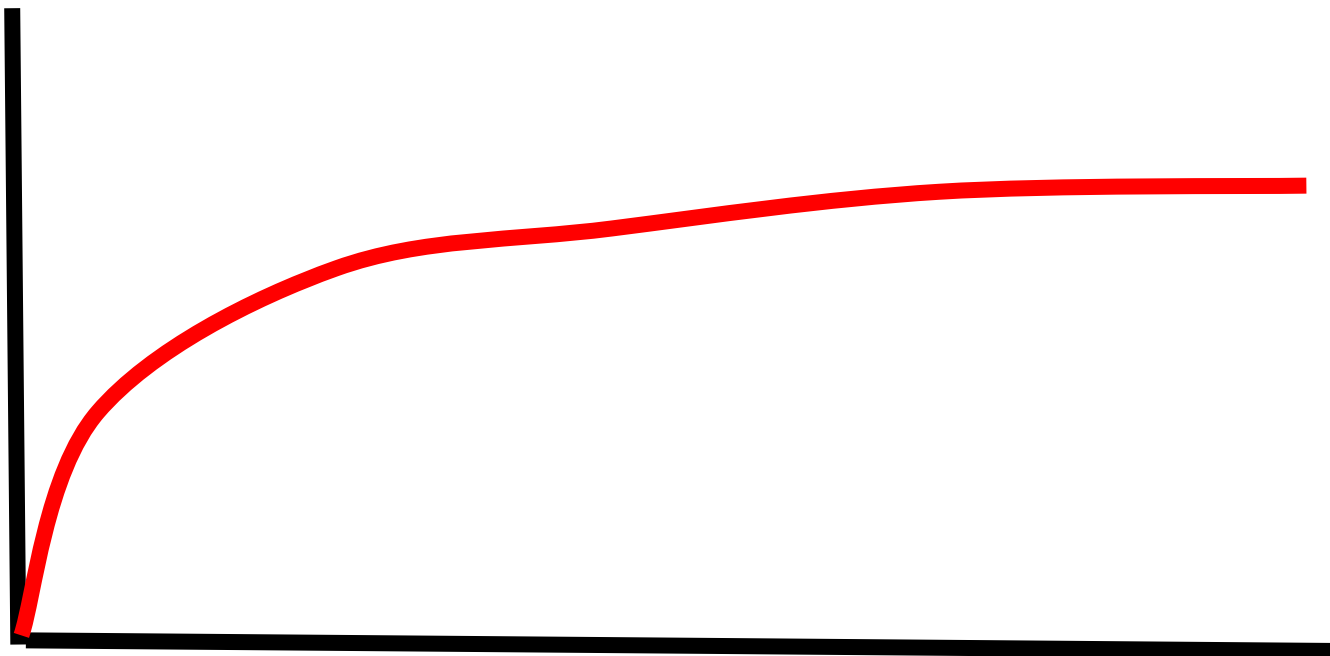
Lazarus y Folkman



Estrés agudo



Estrés crónico



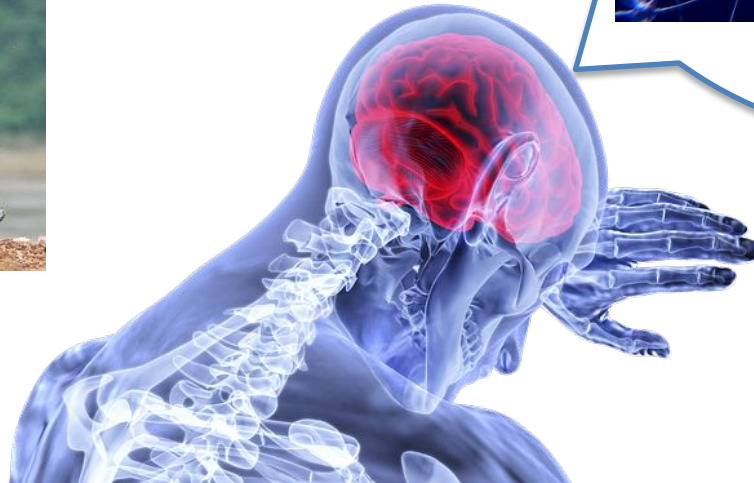
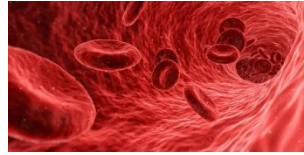
Los Ysidoros

Los Y... si ...

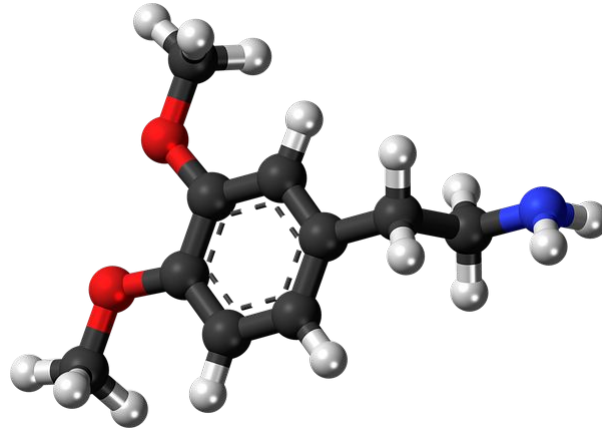








Dopamina

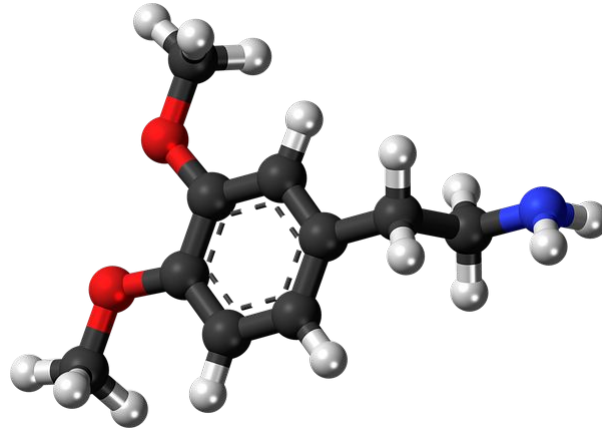


Serotonina

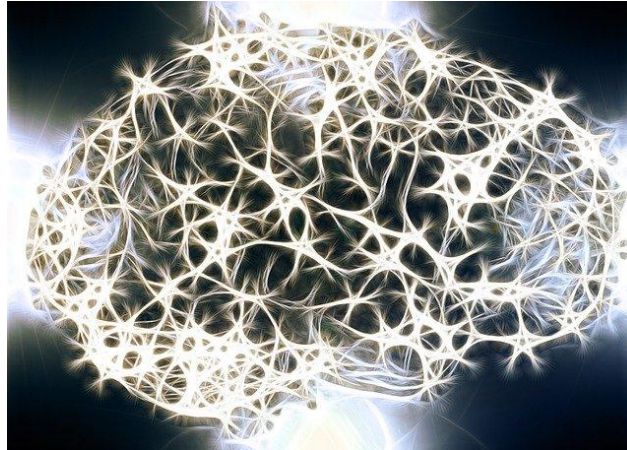
Norepinefrina



Dopamina

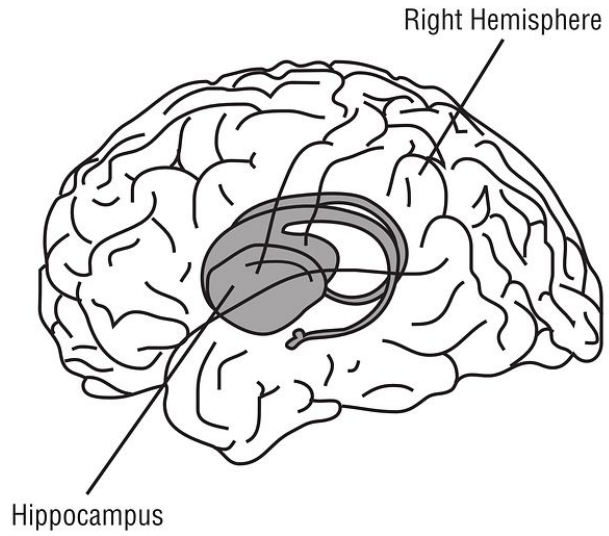


Serotonina



Norepinefrina







Jim Thorpe



















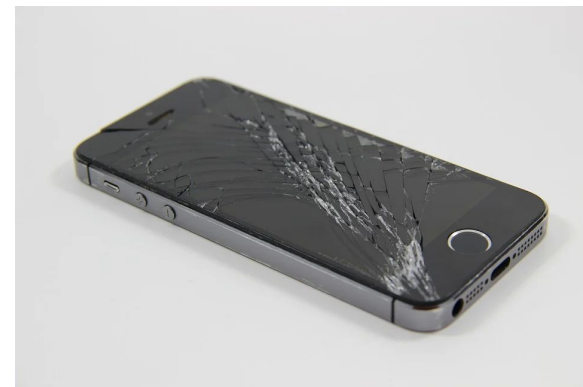








¿Influyen las emociones en tus actos?



Contexto

Pensamiento

Emoción

Acción

← → ↻ 🏠 🔒 prevencion.asepeyo.es 🔍 📄 ☆ ⚙️ 🖥️ 👤 ⋮

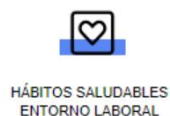
Premios Blog E-learning Acceso usuarios

 **ASEPEYO**
prevención

🏠 Servicios ▾ 📄 Campañas ▾ 🛠️ Herramientas ▾ 📺 Vídeos ▾ 📄 Documentación 📄 Reconocimientos 🔍

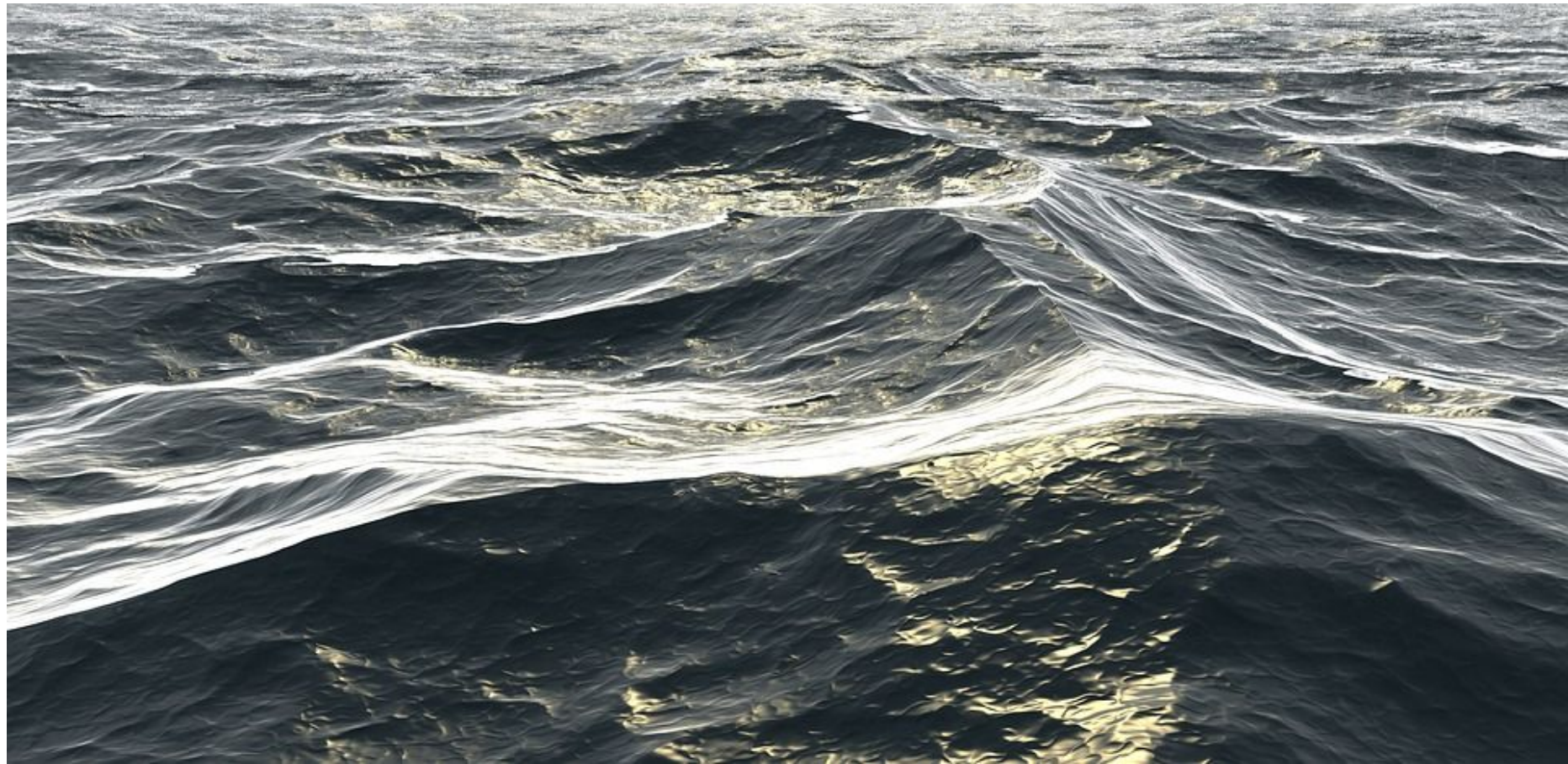
Unidad móvil para la difusión de buenas prácticas en prevención de riesgos laborales

Más información



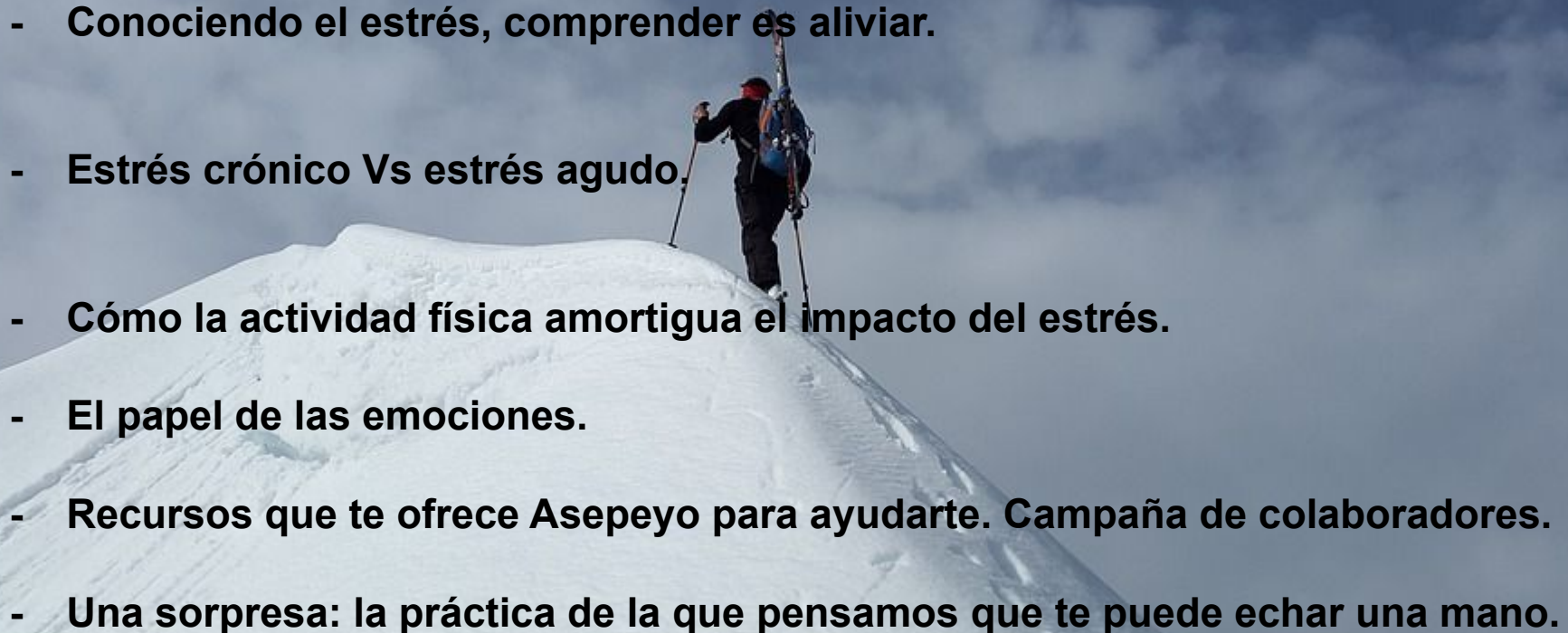
Mindfulness







Nuestro recorrido de hoy

- **Conociendo el estrés, comprender es aliviar.**
 - **Estrés crónico Vs estrés agudo.**
 - **Cómo la actividad física amortigua el impacto del estrés.**
 - **El papel de las emociones.**
 - **Recursos que te ofrece Asepeyo para ayudarte. Campaña de colaboradores.**
 - **Una sorpresa: la práctica de la que pensamos que te puede echar una mano.**
- 

Mil gracias





ASEPEYO

Cuidamos de ti

