



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

**PGJ**  
INSTITUTO DE FORMACIÓN  
PROFESIONAL

## **Curso-taller: Autocuidado físico y emocional**

# CONTENIDO

## **I. El estrés laboral.**

- 1.1. ¿Qué es el estrés?
- 1.2. ¿Cómo nos afecta en el trabajo y en la vida diaria?
- 1.3. ¿Cuál es la diferencia entre el estrés agudo y el estrés crónico laboral?

## **II. Burnout y traumatización vicaria.**

- 2.1. El modelo tridimensional del burnout.
- 2.2. Identidad laboral, estrés y burnout.
- 2.3. La traumatización vicaria o el estrés postraumático secundario.

## **III. Autocuidado emocional y físico.** Esquemas para la prevención y la salud mental laboral.

- 3.1. ¿Qué entendemos por autocuidado emocional en el trabajo?
- 3.2. Autocuidado emocional y físico: Individual, Grupal/colectivo  
Institucional

## **IV. Hacia la construcción de prácticas profesionales resilientes.**

- 4.1 Prácticas profesionales resilientes y autocuidado físico y emocional en las instituciones.

¿Qué es el estrés  
laboral?

# Estrés

- **Positivo/**  
Eustrés
- **Negativo/**  
Distrés
- **Traumático**

Funcionamiento  
neurocognitivo y  
neurobiológico

The diagram consists of a central text block 'Funcionamiento neurocognitivo y neurobiológico' with two blue arrows pointing away from it. One arrow points up and to the left towards the word 'Estrés', and the other points down and to the right towards the list of stress types.



El estrés en el trabajo



El impacto en la salud



Impacto en la alimentación



El estrés en la vida cotidiana

## **Burnout**

- **Fatiga física y emocional extrema**
- **Despersonalización, cosificación o cinismo**
- **Falta de realización personal**

**Fractura en la identidad laboral**

# BURNOUT

## SÍNTOMAS Y ALTERACIONES



Alteraciones neurocognitivas



Saturación/ sobre carga



Dudas sobre la capacidad profesional

Aislamiento/ anhedonia



Automedicación/suplementos



Fatiga mental y física



Sensación de “no encajar”



Irritabilidad/enojo constante



Cambios en los hábitos alimenticios



## Trauma vicario

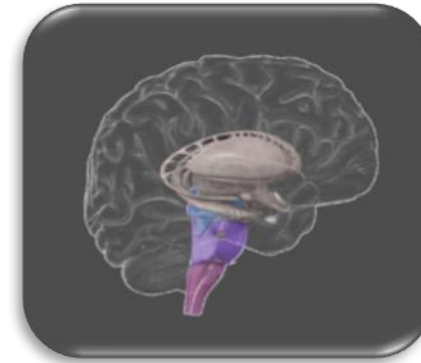
**“Introyección de las narrativas o memorias traumáticas a través del contacto con usuarios, usuarias, víctimas o sobrevivientes”**

**Sistema de creencias:**

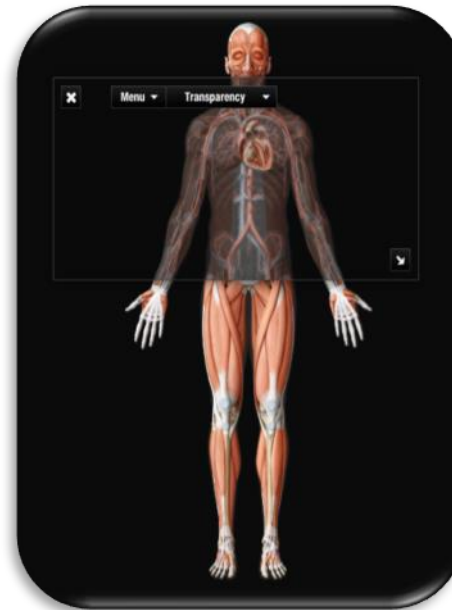
- **Sobre el sí mismo/misma**
- **Sobre las y los demás (confianza)**
- **Sobre el mundo y su lógica**

# Estrés Traumático

- Funcionamiento neurobiológico encaminado a preservar la vida.



- Respuesta generalizada.

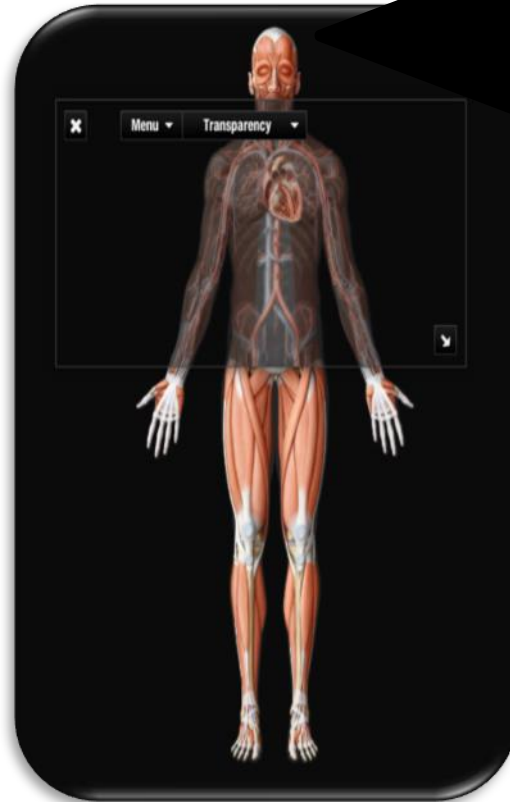


Esta respuesta solo dura algunos segundos, después regresamos a un estado basal o de normalidad.



# Estrés Traumático y Disociación

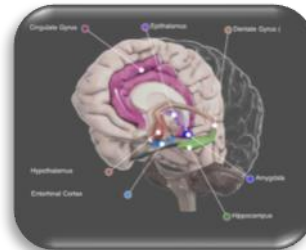
Respuesta de Estrés Traumático.



- Disociación
- Fuga disociativa
- Despersonalización
- Desrealización
- Congelamiento

# Áreas vinculadas con el Trauma

Alteraciones  
Neurobiológicas



Sistema límbico



Hipocampo



Amígdala

Alteraciones  
Neuropsicológicas

**Alteraciones en el  
sistema de creencias y  
en la *Personalidad*.\***



Lóbulos Frontales

# Traumatización vicaria/ estrés postraumático secundario

## Alteraciones en el sistema de creencias

**Intrusión/re-experimentación**

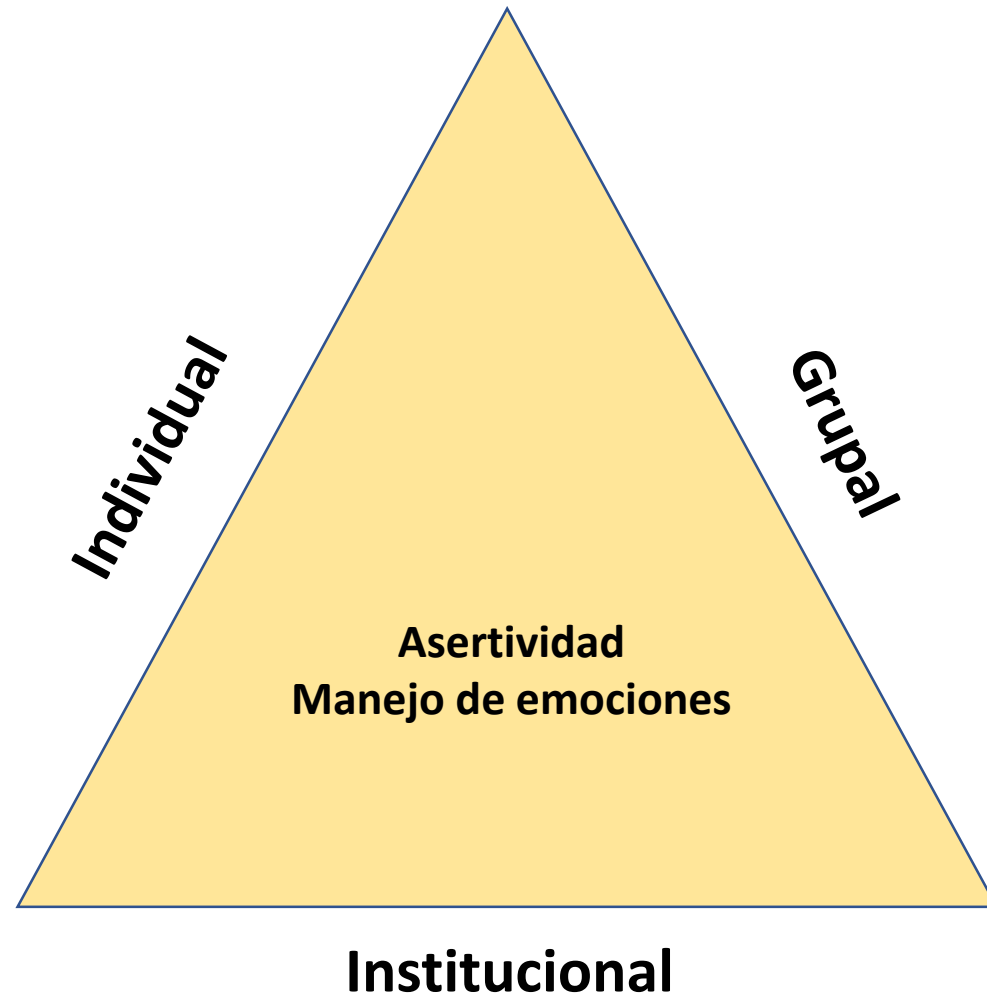
**Evitación**

**Reactividad**

**Alteraciones cognitivas negativas**

Síntomas postraumáticos  
Síntomas de ansiedad  
Depresión  
Cambios en el sistema de creencias

**¿A qué nos referimos  
con autocuidado  
emocional y físico?**



## Dimensiones de la persona y sus interrelaciones

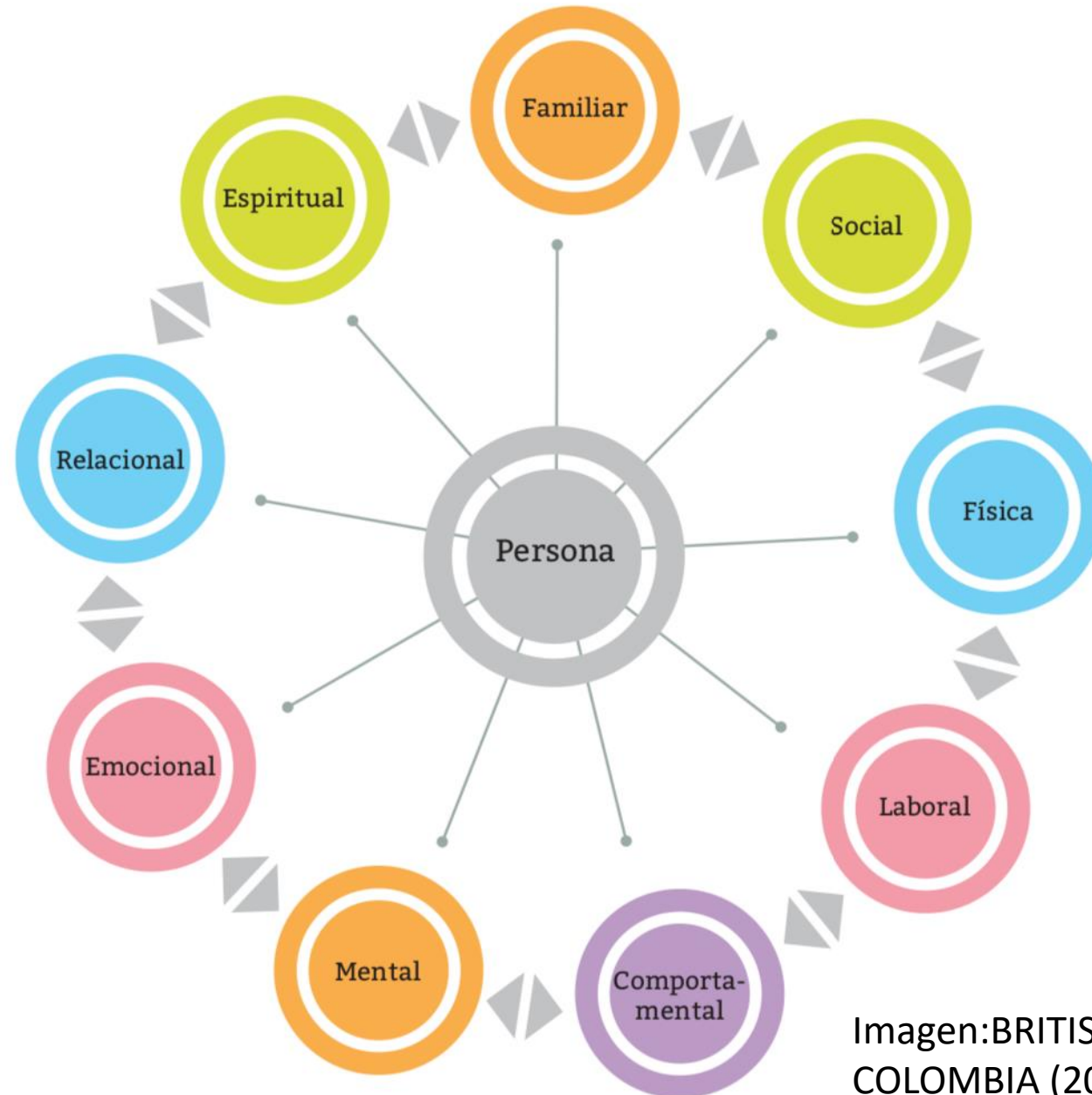


Imagen: BRITISH COUNCIL  
COLOMBIA (2018).



Alimentación



Ejercicio  
Recreación



Hábitos  
de sueño



Vigilar  
nuestro cuerpo



Disminuir  
estresores



Acudir con  
especialistas

## **Prácticas profesionales resilientes**

### **Profesionistas:**

**Con una formación desde un modelo de Trauma informado y Salud mental.**

**Con un plan para el trabajo a corto y mediano plazo en autocuidado.**

**Con estrategias para identificar y trabajar sobre el impacto cotidiano del trabajo en la vida personal, familiar y recreativa.**

**Que favorecen la colaboración y no la competencia en el trabajo.**

**Con una visión de metas y anhelos a corto, mediano y largo plazo.**

**Recursos de  
consulta y  
ampliación  
del tema**