Biblioteca GK Archivo de conocimiento

Psicología del estrés laboral y formas de regularlo (psicología del trabajo)

Dirección del artículo

https://www.gklibrarykor.com/es/article/1007/

Vista previa del PDF · Fragmento

En esta ocasión, vamos a abordar los aspectos psicológicos del estrés que podemos sentir al desempeñar nuestras funciones en el trabajo y las formas de regularlo. También se habla de estresores y variables moderadoras. Los estresores son las causas que provocan estrés durante el desempeño laboral y las variables moderadoras, en términos sencillos, son las distintas formas de regular o gestionar ese estrés. Como los términos «estresores» y «variables moderadoras» pueden resultar poco familiares, en este material hablaremos de «causas y psicología del estrés» y de «formas de regularlo» para faci