



CTRR0014. Gestión del estrés y trabajo bajo presión

Sku: 73475IN

Horas: 20

OBJETIVOS

- Desarrollar en los participantes habilidades y estrategias efectivas para identificar los factores que generan estrés en el trabajo, identificar sus propias reacciones ante el estrés y aplicar técnicas encaminadas a la prevención y manejo del estrés, con el fin de mejorar su bienestar emocional, físico y mental, su desempeño laboral y su capacidad de adaptación a situaciones de alta exigencia en el entorno laboral y fomentar un ambiente laboral saludable
- Proporcionar una comprensión conceptual sólida sobre el estrés, con el fin de desarrollar habilidades y estrategias efectivas para gestionar el estrés en el ámbito laboral.
- Proporcionar las herramientas y estrategias generales necesarias para comprender, prevenir y manejar de manera efectiva el estrés laboral y el síndrome de burnout en entornos de trabajo exigentes, tanto a nivel individual como organizacional, promoviendo un entorno saludable y sostenible que contribuya al bienestar y al éxito profesional de los empleados.
- Proporcionar las herramientas y habilidades necesarias para aprender y aplicar técnicas de relajación y mindfulness como estrategias efectivas para gestionar el estrés y cultivar la atención plena en entornos laborales exigentes.

CONTENIDOS

Conceptualización del estrés

- Introducción
- Los orígenes del estrés
- Concepto de estrés
 - Aproximación del estímulo
 - Aproximación de la respuesta
 - Aproximación transaccional
- Las tres fases del estrés: alarma, resistencia y agotamiento
- Estrés positivo (eustrés) y negativo (distrés)
- Relación entre activación y rendimiento: la ley de Yerkes-Dodson
- Causas y efectos del estrés
- Estrés vs. ansiedad
- El estrés laboral
- Resumen

Cómo manejar el trabajo bajo presión

- Introducción
- El estrés laboral
 - Concepto de estrés laboral
 - Los estresores laborales
 - Estrés laboral y características individuales
 - Consecuencias del estrés laboral
 - Prevención e intervención en estrés laboral
- El burnout o síndrome de desgaste profesional
 - Concepto de burnout o síndrome de desgaste profesional
 - Fases del proceso de burnout
 - Variables desencadenantes o antecedentes del burnout
 - Consecuencias del burnout
 - Prevención e intervención del burnout
- Resumen

Técnicas de relajación y mindfulness

Introducción

Técnicas de relajación

La relajación progresiva de Jacobson

El entrenamiento autógeno de Schultz

El mindfulness

Resumen