

## Cómo reducir el estrés laboral

---



**Sku:** 118407IN

**Horas:** 15

**Formato:** HTML 5

### OBJETIVOS

- Aprender los conceptos básicos sobre el estrés.
- Detectar y prevenir situaciones que provocan estrés:  
Ser capaz de identificar aquellas situaciones que generan estrés y aplicar estrategias para prevenirlas, así como aprender a manejar técnicas que ayuden a enfrentarlas cuando ya estén presentes.
- Pensamiento positivo y técnicas de relajación:  
Aprender a pensar positivamente, reenfocar lo negativo en positivo, relajarse frente a situaciones estresantes y aplicar las medidas de protección necesarias al detectar estrés en el entorno laboral.

### CONTENIDOS

Conceptos básicos en torno al estrés

Concepto de estrés.

Fisiología del estrés.

Estrés y personalidad.

Consecuencias negativas del estrés sobre la salud.

El estrés laboral

Estrés laboral.

Agentes estresores en el entorno laboral.

Principales causas del estrés laboral.

Fases del estrés.

Síndrome de Burnout.

Consecuencias del estrés para la organización.

Prevención del estrés.

Manejo del estrés

¿Cómo hacer frente al estrés?

Técnicas organizacionales.

Técnicas individuales.

---