

## Cómo reducir el estrés laboral

---



**Sku:** 10384IN

**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

**Unidad 1: Aprender los conceptos básicos en torno al estrés.**

**Unidad 2: Detectar situaciones que provocan estrés y prevenirlas:**

- Aprender a identificar los factores que generan estrés y cómo anticiparse a ellos, así como aplicar técnicas para reducir su impacto.

**Unidad 3: Manejo de técnicas para enfrentar situaciones estresantes:**

- Desarrollar habilidades para afrontar situaciones de estrés cuando ya se presentan, utilizando herramientas prácticas que ayuden a mitigar sus efectos.

**Unidad 4: Pensamiento positivo y reencuadre de lo negativo en positivo:**

- Aprender a transformar pensamientos negativos en positivos y aplicar estrategias de relajación en situaciones estresantes.

#### **Unidad 5: Medidas de protección frente al estrés en el entorno laboral:**

- Adoptar prácticas y técnicas de autocuidado para protegerse frente a situaciones de estrés laboral, garantizando bienestar y rendimiento.