

Como Gestionar el Estrés Laboral

El estrés es una respuesta automática del organismo ante cualquier cambio ambiental, externo o interno, que hace que nuestro cuerpo se prepare activando recursos para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de la nueva situación. Esto supone un desgaste importante para el organismo. Cuando sucede de manera puntual y/o el individuo tiene recursos para hacer frente a esas nuevas demandas puede ser algo positivo para él, pero cuando se repite con excesiva frecuencia o la persona no es capaz de afrontar esas nuevas demandas puede suponer un problema.

Objetivo del curso: Al finalizar el curso los asistentes serán capaces de reconocer los diferentes mecanismos que actúan sobre el estrés, de identificar sus reacciones y comportamientos ante las situaciones de estrés y de aplicar técnicas para controlar o minimizar los efectos que éstas pueden tener sobre su salud.

Modalidad: Semipresencial

Crédito horario: 4 horas (2 Presenciales + 2 a Distancia)

Contenido:

- 1) Qué es el estrés. Tipos de estrés y cuando aparece.
- 2) Hábitos saludables para prevenirlo:
 - a) Descanso
 - b) Nutrición
 - c) Tiempo libre
- 3) Fases de la respuesta ante el estrés:
 - a) Anticipación: qué hacemos antes de las reacciones fisiológicas de estrés. Distorsiones cognitivas.
 - b) Vigilancia: respuestas que tenemos ante las situaciones de estrés.
 - c) Descarga: cómo descargar el exceso de tensión acumulado tras situaciones de estrés. Técnicas de relajación.