

TÍTULO: CONTROL DEL ESTRÉS - EDICIÓN ACTUALIZADA

HORAS: 57

OBJETIVOS:

Capacitar a los participantes en la comprensión, identificación y manejo del estrés en el entorno laboral, promoviendo estrategias prácticas de afrontamiento, técnicas de relajación, autocuidado físico, psicológico y emocional, y fomentando hábitos saludables que contribuyan al bienestar personal, la resiliencia y la mejora del desempeño laboral.

CONTENIDOS:

Capítulo 1. Comprendiendo el burnout y el estrés laboral

Introducción

1. Comprendiendo el burnout y el estrés laboral.
 - 1.1. Características principales del burnout
 - 1.2. El agotamiento emocional
 - 1.3. Despersonalización o cinismo
 - 1.4. Reducción de la realización del personal
2. Características principales del estrés laboral
 - 2.1. Causas del estrés laboral
 - 2.2. Sobrecarga de trabajo
 - 2.3. Escasez de control y autonomía
 - 2.4. Falta de apoyo social
3. Consecuencias del estrés laboral
 - 3.1. Impacto del estrés laboral en la salud física y mental
 - 3.2. Aumento del ausentismo y la rotación de personal asociados
4. Estrategias para prevenir y gestionar el estrés laboral
5. Reconocimiento y valoración del trabajo en el estrés laboral

Puntos clave

Capítulo 2. Factores que generan estrés

Introducción

1. Factores que generan estrés
2. Factores personales
3. Factores organizacionales
4. Factores relacionados con la tarea

Puntos clave

Capítulo 3. Técnicas para afrontar el estrés

Introducción

1. Técnicas para afrontar el estrés
2. Técnicas de respiración
 - 2.1. La relajación entre la respiración y la respuesta al estrés
 - 2.2. Principales técnicas de respiración para el manejo del estrés
 - 2.3. Creación de pausas de respiración estructuradas
 - 2.4. Fomentar una cultura de bienestar
3. Técnicas de relajación
 - 3.1. La importancia de la relajación en el entorno laboral
 - 3.2. Técnicas de relajación efectivas para el estrés laboral
 - 3.3. Fomento de un entorno de trabajo relajante
 - 3.4. Incorporación de pausas para la relajación
4. Imaginación guiada
 - 4.1. Beneficios de la imaginación guiada en el entorno laboral
 - 4.2. Implementación de la imaginación guiada en el trabajo

Puntos clave

Capítulo 4. Estrategias de autocuidado

Introducción

1. Autocuidado de la salud física

1.1. La importancia del cuidado de la salud física en el entorno laboral

1.2. Principales ámbitos del cuidado de la salud física

1.3. Mantenimiento de una práctica física continua

1.4. Alimentación saludable y control del estrés en el ámbito laboral

1.5. Sueño y recuperación en la gestión del estrés laboral

1.6. Postura y ergonomía en el control del estrés laboral

2. Autocuidado de la salud psicológica

2.1. Importancia del cuidado de la salud psicológica en el entorno laboral

2.2. Promoción del autocuidado mental

2.3. Apoyo psicológico y asesoramiento

2.4. Desarrollo de habilidades emocionales

2.5. Equilibrio entre la vida laboral y personal

2.6. Políticas de salud mental y flexibilidad

3. autocuidado salud emocional

3.1. Áreas clave del cuidado de la salud emocional

3.2. Estrategias para fomentar la salud emocional en el trabajo