



## GESTIÓN DE ESTRÉS

### OBJETIVOS

- Conocer en qué consiste el estrés y sus diferentes acepciones y tipos.
- Analizar cómo nos afecta el estrés en todos los ámbitos de la vida, tanto personal como laboral.
- Identificar los factores y situaciones que provocan el estrés laboral y aprender a tratarlos y corregirlos de manera efectiva.
- Conocer nuestro nivel de estrés.
- Describir las diferentes técnicas personales de control de estrés, con consejos útiles y prácticos.
- Poner en práctica una técnica de afrontamiento del estrés.

### ÍNDICE DE CONTENIDOS

#### 1. EL ESTRÉS Y SUS CARACTERÍSTICAS

- 1.1. Introducción
- 1.2. Definiciones
- 1.3. Tipos de estrés
- 1.4. Fuentes de estrés
- 1.5. Características de las situaciones de estrés
- 1.6. Fases de la respuesta de estrés
- 1.7. Síntomas de estrés

#### 2. EL ESTRÉS LABORAL

- 2.1. Factores psicosociales
- 2.2. Diferencia entre presión de trabajo y estrés
- 2.3. Síntomas del estrés laboral
- 2.4. Medidas Organizacionales
  - 2.4.1. Gestión del estrés laboral por parte de los empresarios
- 2.5. Atención Individual del estrés
- 2.6. La reacción ante el estrés laboral
- 2.7. El síndrome de Burnout
- 2.8. El acoso laboral o Mobbing

#### 3. TÉCNICAS PERSONALES DE CONTROL DE ESTRÉS

- 3.1. Técnicas de respiración
  - 3.1.1. En pie y respirando
  - 3.1.2. Nadi Shodhana
  - 3.1.3. La respiración de limpieza (Dr. Ed Newman)
  - 3.1.4. La respiración de claridad (Dr. Ed Newman)
- 3.2. Consejos para evitar el estrés
  - 3.2.1. Hábitate a
  - 3.2.2. Analízate
  - 3.2.3. En el trabajo
  - 3.2.4. Tiempo libre y ocio



- 3.2.5. Deporte
- 3.2.6. Tu relación con los demás
- 3.2.7. Cómo puedes conseguirlo
- 3.2.8. Alternativas para un mejor uso del tiempo
- 3.2.9. El día perfecto
- 3.3. Técnicas para dominar el estrés
  - 3.3.1. Identificando nuestros síntomas de relajación
  - 3.3.2. Un antídoto para el desaliento
  - 3.3.3. La concentración: una respiración en nueve rondas
  - 3.3.4. Fluir libremente: diez pasos simples para dominar el estrés
  - 3.3.5. Programa personal de tratamiento del estrés
  - 3.3.6. Equilibrar la respiración
  - 3.3.7. Esfuerzo mínimo
  - 3.3.8. La relajación del comprador
  - 3.3.9. Caídas de piernas
  - 3.3.10. Caídas de brazos
  - 3.3.11. Empujar el colchón

Anexo: Comprueba tu nivel de estrés

#### **4. TÉCNICA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS**

- 4.1. Introducción
- 4.2. Desarrollo de la técnica
  - 4.2.1. Desarrollo de una relajación efectiva
  - 4.2.2. Realización de una jerarquía de sucesos estresantes
  - 4.2.3. Aplicación de las técnicas de relajación a la jerarquía de situaciones formada
  - 4.2.4. Pensamientos de afrontamiento del estrés
  - 4.2.5. Afrontamiento «in vivo»