



# Cómo reducir el estrés laboral

## Objetivos:

- Aprender los conceptos básicos en torno al estrés.
- Ser capaz de detectar aquellas situaciones que provocan estrés y prevenirlas, así como aprender el manejo de determinadas técnicas que ayudarán a hacerle frente a dichas situaciones, una vez ya presentes.
- Aprender a pensar positivamente, reenfocar lo negativo en positivo, aprender a relajarse ante determinadas situaciones estresantes, así como tomar las medidas de protección necesarias en cuanto se perciba una situación estresante 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.