

# **PREVENCIÓN Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS**

**1. Nivel/etapa al que se dirige la actividad:**

Es evidente que, tanto por la extensión como por la repercusión del problema, el estrés laboral es de interés para todos los trabajadores, y para las personas desempleadas, ya que la búsqueda de trabajo se puede considerar una ocupación.

**2. Horas de duración:**

20 horas

**3. Número máximo de participantes y modalidad:**

No se establece limitación en el número de participantes debido a la modalidad de formación ON LINE.

## **OBJETIVOS:**

Con la aplicación de esta acción formativa se pretende que la gente conozca qué es el estrés, qué lo provoca y cuáles son sus síntomas (señales), para que sepan identificarlo y prevenirlo antes de que sus efectos se prolonguen en el tiempo y se hagan más severos; promover una actitud mental más positiva y un estilo de vida sano como principales medios para la prevención; y explicar las más importantes estrategias y técnicas de afrontamiento para el estrés.

En definitiva, se trata de aprender al tiempo que se entrena. Mejorar nuestra calidad de vida al tiempo que ampliamos nuestro saber.

## **CONTENIDO:**

### **BLOQUE 1. DEFINICIÓN DEL ESTRÉS.**

- QUÉ ES EL ESTRÉS. LA ANSIEDAD.
- TIPOS DE ESTRÉS.
- LOS EFECTOS DEL ESTRÉS.
- FUENTES DE ESTRÉS.
- TEST DE EVALUACIÓN I.

### **BLOQUE 2. EL ESTRÉS LABORAL.**

- PECULIARIDADES DEL ESTRÉS EN EL CONTEXTO LABORAL.
- FUENTES LABORALES DE ESTRÉS.
- PATRÓN DE COMPORTAMIENTO TIPO A Y TIPO C.
- LOCUS DE CONTROL. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS LABORAL.
- TEST DE EVALUACIÓN II.

### **BLOQUE 3. PREVENCIÓN DEL ESTRÉS.**

- HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.
- LA GESTIÓN DEL TIEMPO.
- LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE. LA ASERTIVIDAD.
- LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.
- ATRIBUCIONES Y AUTOESTIMA. ENTRENAMIENTO ASERTIVO.
- TEST DE EVALUACIÓN III.

**BLOQUE 4. AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (I).**

- CLASIFICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS.
- TÉCNICAS FISIOLÓGICAS.
- ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS FISIOLÓGICAS.
- TÉCNICAS CONDUCTUALES.
- ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS CONDUCTUALES.
- TEST DE EVALUACIÓN IV (I).

**AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (II). TÉCNICAS COGNITIVAS**

- TÉCNICAS COGNITIVAS.
- ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS COGNITIVAS.
- TEST DE EVALUACIÓN IV (II).

**BLOQUE 5. INTERVENCIÓN EN LAS ORGANIZACIONES.**

- MEDIDAS ORGANIZACIONALES PARA PREVENIR EL ESTRÉS.
- MEDIDAS ORGANIZACIONALES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS.
- TEST DE EVALUACIÓN V.

**BLOQUE 6. EL MOBBING: ACOSO LABORAL.**

- TIPOS Y FASES.
- MANIFESTACIONES DEL MOBBING.
- PERFIL DEL ACOSADOR Y DE LA VÍCTIMA.
- ATRIBUCIONES Y AUTOESTIMA. ENTRENAMIENTO ASERTIVO.
- TEST DE EVALUACIÓN VI.

**BLOQUE 7. EL BURNOUT: SÍNDROME DE “ESTAR QUEMADO”.**

- CONCEPTUALIZACIÓN DEL BURNOUT. ETAPAS.
- CAUSAS, SÍNTOMAS Y CONSECUENCIAS.
- SOLUCIONES AL BURNOUT.
- TEST DE EVALUACIÓN VII.