



# Gestión del Estrés

## Duración

7.75 horas

## Objetivos

- Identificar los Síntomas del Estrés: Enseñar a los empleados a reconocer los síntomas físicos, emocionales y conductuales del estrés.
- Comprender las Causas del Estrés Laboral: Ayudar a los empleados a identificar las fuentes de estrés en su trabajo y a comprender cómo estas afectan su salud y su rendimiento.
- Aprender Técnicas de Relajación: Enseñar técnicas de relajación sencillas y efectivas que los empleados puedan utilizar en el trabajo y en casa.
- Fomentar la Comunicación y el Apoyo Social: Promover la comunicación abierta y el apoyo social entre los empleados para reducir el estrés y mejorar el ambiente laboral.
- Desarrollar la Resiliencia: Enseñar a los empleados a recuperarse de la adversidad y a adaptarse a los cambios.
- Promover el Autocuidado: Fomentar la práctica del autocuidado, que implica tomar medidas para proteger la salud física, mental y emocional.

## Contenido

1. Comprensión del Estrés

- Qué es el estrés y qué implicaciones tiene en la salud física y mental
- Cómo detectar nuestros factores estresantes
- Cómo puede afectar el estrés a nuestro desempeño laboral y personal

2. Técnicas de Autocuidado y autoconocimiento para lidiar con el estrés

3. Técnicas de Afrontamiento y manejo de situaciones estresantes