COMPRENDIENDO EL ESTRÉS: Un proceso dinámico

Duración total
2 horas.

Descripción

El estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles y complejas. La persona que padece estrés se siente ansiosa, tensa y percibe diferentes cambios fisiológicos, como una mayor rapidez en los latidos del corazón. En la actividad laboral cotidiana es inevitable experimentar cierto grado de estrés, el cual puede resultar positivo y hasta productivo porque permite responder de una forma adecuada a las exigencias. No obstante, padecer altos niveles de estrés puede resultar peligroso para la salud del trabajador, ya que se alteran de forma perjudicial ciertas funciones del organismo. Conocer y entender el estrés como una forma de adaptación positiva es un primer paso para saber gestionarlo.

Objetivos

- Sensibilizar el impacto del fenómeno del estrés en el momento actual
- Cómo responde nuestro cuerpo ante situaciones potencialmente estresantes
- Entender el estrés como una forma de adaptación positiva

Contenido

- Tema 1. Las fuentes del estrés
- Tema 2. La percepción
- Tema 3. La visión personal
- Tema 4. Los tipos de respuesta