

## CURSO

Técnicas de relajación para reconducir el estrés en el trabajo (práctico)

## DURACIÓN

40 Horas.

## MODALIDAD/ES

A distancia.

Presencial (mínimo participantes)

## OBJETIVOS

El objetivo de este curso es proporcionar formación específica para ser capaces de descubrir el concepto de estrés y las enfermedades derivadas, analizar los principales subsistemas adaptativos humanos: el sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema inmunitario; y adquirir algunas estrategias de afrontamiento del estrés.

## CONTENIDOS

- MÓDULO 1: Técnicas de Relajación para Reconducir el Estrés en el Trabajo

### **TEMA 1. Efectos Negativos del Estrés**

Antecedentes Históricos del Estrés

Concepto del Estrés

Síntomas del Estrés Negativo

Efectos Negativos del Estrés

Estresores

Fases del Estrés

Enfermedades por Estrés

Fuentes del Estrés

Tipos de Estrés

### **TEMA 2. Cambios Fisiológicos**

El Sistema Nervioso Humano

El Sistema Endocrino

El Sistema Inmunitario

Psicología del Estrés

Causas que Generan Estrés

Consecuencias

### **TEMA 3. Indicadores Personales del Estrés**

Estrés y Afrontamiento  
Las Características de las Fuentes de Estrés  
El Estrés como Experiencia Biológica  
Signos del Estrés  
Indicadores Personales de Estrés  
Lo que hemos aprendido

### **TEMA 4. Técnicas del Control del Estrés**

Estrategias de Afrontamiento y Control del Estrés  
Evaluación Individual del Estrés  
Método de Relajación Progresiva o Diferencial  
Entrenamiento Autógeno de Shultz  
Respiración  
Gestión del Tiempo  
Aprender a Decir No y Delegar  
Técnicas Cognitivas  
El Estrés Laboral

### **TEMA 5. Ejercicios**

¿Cuáles son mis Indicadores Personales de Estrés?  
Respuestas al Estrés  
Mis Fuentes Personales de Estrés  
Requisitos de un Objetivo Bien Planteado  
Maneras de Pensar Equivocadas o Disfuncionales  
Ejercicio para Desmontar Críticas Internas. Conducta Asertiva