



COLECCIÓN
Gestión de la Empresa

GESTIÓN Y CONTROL DEL ESTRÉS



Modalidad de impartición: DISTANCIA

ISBN: 9788496615564

Tamaño del material: 17 x 24 cm

Autor/a: Patricia Ramírez Loeffler, Zoraida Rodríguez Vílchez

Horas de Formación: 60

Material Didáctico: Manual de Contenidos, Cuaderno de Ejercicios, CD, Evaluaciones de contenidos, Bloc de notas y set de escritura.

Tutorización: Mediante teléfono y e-mail.

SINOPSIS

Saber manejar el estrés de la vida cotidiana es algo necesario. Muchos profesionales, ejecutivos, mandos intermedios, profesores, sanitarios, etc., reconocen que el estrés afecta seriamente a su salud y rendimiento en el trabajo: hipertensión, úlceras, dolores de espalda, migrañas, insomnio,...., son algunos de sus síntomas más comunes. Conocer las variables que influyen en su aparición y aprender técnicas para controlar dichas variables se erige como el objetivo principal de este curso.

DIRIGIDO A

Profesionales de la empresa, de la administración, a quienes trabajan en el campo de la sanidad o de la enseñanza, y a cualquier persona interesada en comprender y afrontar los procesos que llevan al estrés, así como las técnicas de afrontamiento que le ayuden a manejar las tensiones de la vida laboral y diaria.

CONTENIDOS

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

- El concepto de estrés
- Modelos explicativos del estrés
- Síntomas físicos, motores, cognitivos y emocionales del estrés
- Diferencia entre estrés y ansiedad
- La magia de la psicología
- Evaluación del estrés

VARIABLES QUE INFLUYEN EN LA APARICIÓN DEL ESTRÉS Y EN SU MANTENIMIENTO

- Los estresores
- Estilos cognitivos que favorecen el estrés
- Asertividad y habilidades sociales
- Otras variables de la personalidad, del temperamento y del carácter
- Desequilibrio entre vida social, laboral y personal
- Estrés laboral
- Estilos de vida poco saludables
- Estilos de afrontamiento
- Otras causas

CONSECUENCIAS Y TRASTORNOS RELACIONADOS CON EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

- Consecuencias del estrés y la ansiedad
- Trastornos relacionados con el estrés y la ansiedad

TÉCNICAS PARA AFRONTAR, REDUCIR O PREVENIR EL ESTRÉS

- Pautas generales
- Técnicas de relajación
- Intervención en el pensamiento y la conducta