

PREVENCIÓN Y CONTROL DEL ESTRÉS

JUSTIFICACIÓN:

Existe la necesidad institucional y profesional de conocer la importancia del estrés adaptativo y funcional frente al desadaptativo y fuente permanente de problemas psico-emocionales y profesionales. De todos es conocido cómo puede verse alterado nuestro organismo y nuestra mente, y como todo ello puede afectar a la Organización, si las vivencias estresantes son demasiado intensas y duraderas, y la importancia para prevenir esto que tienen las habilidades de afrontamiento “Manejo y Control de Estrés” que nos permitan resolver las situaciones de la forma más adecuada y positiva.

OBJETIVOS:

Dotar a los profesionales de las estrategias y habilidades personales que les permitan actuar, bien sobre las fuentes de estrés, bien sobre la interpretación cognitiva que realizan los sujetos sobre sus circunstancias o bien sobre la adecuación de sus respuestas fisiológicas y conductuales; constituyendo todo ello una de las estrategias de autocontrol emocional más operativa y funcional para mejorar el estilo y la calidad de vida, y por lo tanto la competencia laboral, asumiendo esta área como una responsabilidad personal.

PROGRAMA:

1. Concepto de Estrés: Funcionalidad y Disfuncionalidad
2. Técnicas para el manejo del Estrés:
 - A. Técnicas Fisiológicas: Respiración y Relajación.
 - B. Técnicas Cognitivas:
 - Racional Emotiva
 - Planteamiento de Metas y/o Submetas
 - Evaluación de Consecuencias
 - Estilo Atribucional
 - Entrenamiento en Inoculación de Estrés
 - C. Técnicas Conductuales:
 - Manejo adecuado de Situaciones Amenazantes-Estresantes
 - Guía Práctica para Resolución de Problemas
 - Habilidades de Comunicación: Asertividad