

Prevención y Afrontamiento del Estrés

PRESENTACIÓN

El estrés laboral es uno de los trastornos de ansiedad más frecuentes en la actualidad. Según datos de una encuesta sobre estrés laboral realizada por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), el 56% de los trabajadores encuestados padecía estrés grave o moderado, pero sólo un 22% era consciente de estar afectado por el trastorno.

Es evidente que, tanto por la extensión como por la repercusión del problema, el estrés laboral es de interés para todos los trabajadores, y para las personas desempleadas, ya que la búsqueda de trabajo se puede considerar una ocupación. Con la aplicación de esta acción formativa se pretende que la gente conozca qué es el estrés, qué lo provoca y cuáles son sus síntomas (señales), para que sepan identificarlo y prevenirlo antes de que sus efectos se prolonguen en el tiempo y se hagan más severos; promover una actitud mental más positiva y un estilo de vida sano como principales medios para la prevención; y explicar las más importantes estrategias y técnicas de afrontamiento para el estrés.

La novedad metodológica consistirá en que al mismo tiempo que el alumno adquiere conocimientos y aprende, se le va a animar a que entrene las técnicas específicas que se le explican a lo largo de su proceso formativo, pudiendo recibir *feed-back* gracias a la escala MBI para medir el nivel de *burnout*, de los efectos positivos que el entrenamiento en estas técnicas puede tener para su salud, tanto física como mental.

En definitiva, se trata de aprender al tiempo que se entrena. Mejorar nuestra calidad de vida al tiempo que ampliamos nuestro saber.

ÍNDICE

Bloque 1. Definición del estrés.

- Qué es el estrés. La ansiedad.
- Tipos de estrés.
- Los efectos del estrés.
- Fuentes de estrés.
- Test de Evaluación I.

Bloque 2. El estrés laboral.

- Peculiaridades del estrés en el contexto laboral.
- Fuentes laborales de estrés.
- Patrón de comportamiento Tipo A y Tipo C.
- Locus de control. Consecuencias del estrés laboral.
- Test de Evaluación II.

Bloque 3. Prevención del estrés.

- Hábitos de vida saludable.
- La gestión del tiempo.
- La organización del tiempo libre. La asertividad.
- La Inteligencia Emocional.
- Atribuciones y autoestima. Entrenamiento asertivo.
- Test de Evaluación III.

Bloque 4. Afrontamiento del estrés (I).

- Clasificación de las estrategias de afrontamiento del estrés.
- Técnicas fisiológicas.
- Entrenamiento en técnicas fisiológicas.
- Técnicas conductuales.
- Entrenamiento en técnicas conductuales.

- Test de Evaluación IV (I).

Bloque 4. Afrontamiento del estrés (II). Técnicas cognitivas

- Técnicas cognitivas.
- Entrenamiento en técnicas cognitivas.
- Test de Evaluación IV (II).

Bloque 5. Intervención en las organizaciones.

- Medidas organizacionales para prevenir el estrés.
- Medidas organizacionales para el manejo del estrés.
- Test de Evaluación V.

Bloque 6. El *mobbing*: acoso laboral.

- Tipos y Fases.
- Manifestaciones del *mobbing*.
- Perfil del acosador y de la víctima.
- Atribuciones y autoestima. Entrenamiento asertivo.
- Test de Evaluación VI.

Bloque 7. El *burnout*: síndrome de "estar quemado".

- Conceptualización del *burnout*. Etapas.
- Causas, síntomas y consecuencias.
- Soluciones al *burnout*.
- Test de Evaluación VII.

PROFESOR

David Salinas España es psicólogo especializado en RRHH y formación, y autor del libro *Prevención y afrontamiento del estrés laboral*, editorial CCS, 2012, en el cual se basa este curso. Ha realizado cursos para empleados, directivos y autónomos centrados en muy diversas materias: Gestión de RRHH y técnicas de dirección; Cómo crear equipos de trabajo efectivos; Estrategias de Liderazgo; Técnicas de Negociación; Técnicas de Comunicación; Gestión del tiempo; Empowerment: motivación y liderazgo en empresas, entre otros.