

Manejando el estrés laboral



Docente:
Mag. Cra. Mariela Svetlichich

[Índice](#)

Fechas: 17, 19, 24 y 26 de setiembre

Horario: 18:00 a 20:00

| | |
|--------------------|---|
| Modalidad | Clases en vivo (Zoom) con disponibilidad de grabaciones y actividades (Moodle). |
| Objetivos | <p>GENERAL:</p> <ul style="list-style-type: none">• Enseñar conceptos básicos respecto al tema del estrés y desarrollar habilidades para el manejo del estrés en el ámbito personal y laboral.• Adquirir herramientas y estrategias conductuales que permitan enfrentar las tensiones en las actividades diarias de forma constructiva. <p>ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conocer los efectos fisiológicos y psicológicos que produce un nivel inapropiado de tensión en la persona y en la calidad del desempeño laboral.• Realizar un conjunto de actividades diagnósticas que permitan a los participantes adquirir un conocimiento específico de su propia situación de estrés.• Entregar y entrenar un conjunto de herramientas específicas de manejo del estrés. |
| Programa | <p>1) COMPRENDIENDO QUÉ ES EL ESTRÉS:</p> <ul style="list-style-type: none">• Definición de estrés.• Historia de esta definición.• Estrés funcional y no funcional.• Respuestas al estrés: corporales, emocionales, mentales y conductuales.• Enfermedades más comunes. <p>2) DIAGNOSTICANDO EL ESTRÉS Y COMO AFRONTARLO</p> <ul style="list-style-type: none">• Autodiagnóstico, con aplicaciones de diversos tests y su devolución a los participantes.• Identificando como nos presionamos a nosotros mismos: Amenazas internas y externas. Satisfacción de necesidades básicas: necesidades de reconocimiento y contacto; de estructura y estabilidad: de variación y estimulación.• Técnicas más comunes de afrontamiento. <p>3) ESTRÉS Y TRABAJO</p> <ul style="list-style-type: none">• Factores de tensión en el ámbito laboral.• Situaciones generadoras de estrés y sus efectos en las relaciones interpersonales.• Factores desencadenantes: tiempo, cambio e incertidumbre.• Síndrome de burnout. <p>4) HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS PARA EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS</p> <ul style="list-style-type: none">• Práctica de diversas herramientas para el afrontamiento del estrés. |
| Inversión | General: \$ 8.960 Socios de CCEAU: \$ 4.480 Socios de menos de 3 años de egresado o integrante de Comisiones: \$ 2.240 |
| Certificado | Certificado de asistencia del participante. |

[Inscribirme](#)