

Manejo y Reducción de Estrés

Objetivo:

- Que los participantes identifiquen sus propios generadores de estrés y desarrollen opciones prácticas y efectivas para su reducción y control adecuado en los planos personal y laboral

Contenido temático:

- **Introducción General**
 - Importancia actual sobre el manejo de estrés.
- **Definiciones importantes sobre el estrés:**
 - El estrés como un proceso perceptual.
 - Nuestras actitudes y percepciones personales como generadores de estrés.
 - El estrés como resultado de estímulos externos y condiciones ambientales.
 - Las tres espantosas Ps del estrés: poder, parecer, poseer.
 - Aplicación de test individual sobre síntomas primarios y secundarios de estrés.
- **Efectos del estrés**
 - Físicos.
 - Conductuales.
 - Cognoscitivos
- Psicológicos.
- Organizacionales.
- **La otra cara del estrés:**
 - Estrés bueno vs estrés malo
 - Aspectos y efectos positivos.
 - Primera llamada: señales tempranas de estrés.
- **Relación entre el estrés laboral y la vida personal:**
 - El estrés, la salud y la productividad.
 - Consecuencias de la planeación deficiente y las expectativas de trabajo mal definidas.
 - Importancia del equilibrio entre el trabajo y la familia.
- **Estrategias y recomendaciones de alto impacto para el control del estrés:**
 - Desarrollo de hábitos de calidad de vida nutricionales.
 - Estrategias de manejo cognitivo y emocional.
 - Establecimiento de red de apoyo social.
 - Algunas recomendaciones valiosas sobre la administración de las acciones en el tiempo y estilos de trabajo.