

PROGRAMA

TÉCNICAS DE CONTROL DEL ESTRÉS

- Concepto de estrés. Definición.
- Situaciones generadoras de estrés: fuentes externas e internas.
- Síndrome de burn –out (estar quemado)
- Respuestas aguda y crónica a las tensiones de la vida.
- Repercusiones físicas, mentales y comportamentales.
- ¿Como evaluar el estrés de nuestra vida ?
- Modos de afrontamiento.
- Estrategias cognitivas para el manejo del estrés.
- Técnicas de relajación.
- Planificación y resolución de problemas. Metodo IDEAL.
- Modelo de entrenamiento asertivo.
- Desarrollo de inteligencia emocional frente al estrés.
- Estrés laboral. Síndrome de Burn-out (estar quemado)
- Conceptos básicos y funciones de la comunicación