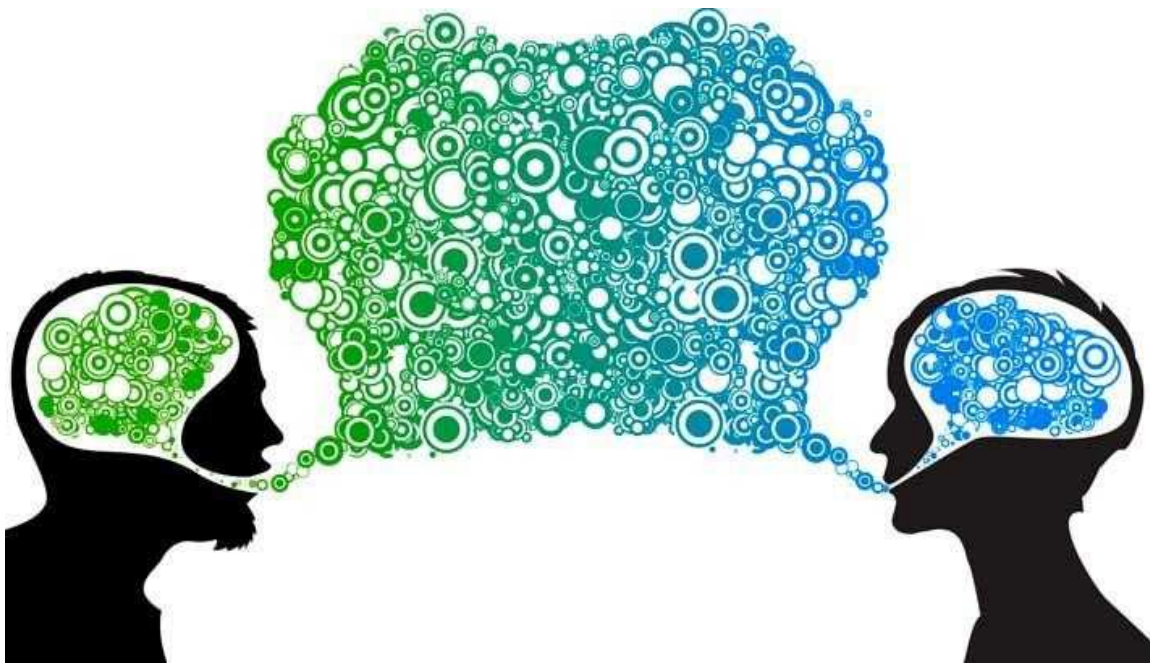


# ICCT

Instituto de Capacitación Ciencias y Tecnología



## Prevención y Control del Estrés Laboral



## OBJETIVO

Al finalizar el Curso, los participantes conocerán las manifestaciones del Estrés Laboral con el fin de desarrollar Estrategias Preventivas para mejorar las condiciones Psicosociales de los Participantes.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

Comprender y reconocer el Estrés como característica inherente a la Vida Actual.  
Descubrir los principales indicadores de estrés en la vida personal.  
Conocer y aplicar Estrategias para manejar y controlar el estrés laboral.  
Aplicar Técnicas inoculadoras contra el Estrés.

**DURACION:** 200 Horas

## TEMARIO

### 1. CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS Y LA VIDA ACTUAL

- ¿Qué es el Estrés?
- El Trabajo y el Estrés
- Condiciones Ambientales facilitadoras de Estrés
- Fuentes y Causas del Estrés

### 2. INDICADORES DEL ESTRÉS

- Síntomas Físicos y Psicológicos
- Síntomas Sociales y Familiares
- Relación del Estrés y las características de Personalidad
- Consecuencias del Estrés

### 3. ENFRENTAMIENTO DEL ESTRÉS LABORAL

- Manejo exitoso del tiempo
- Relajación y técnicas de respiración
- Identificando situaciones estresoras
- Aumento de la resistencia al Estrés
- Autocuidado y caricias positivas

### 4. LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

- Ejercicio Físico y hábitos alimenticios
- La planificación de actividades Tensionantes

## Prevención y Control del Estrés Laboral

---

- Mejoramiento de la Asertividad
- La comunicación emocional ante el Estrés
- Falsas ayudas para el manejo del Estrés
- Actitudes proactivas ante los conflictos