



Gestión del estrés y trabajo bajo presión

Trabajar con plazos ajustados, responsabilidades elevadas o situaciones imprevistas puede generar estrés y afectar al rendimiento. Este curso proporciona herramientas para reconocer esos factores y responder de una forma más equilibrada ante escenarios de alta exigencia.

Código Acción: CTRP0016

Especialidad intersectorial: Prevención de riesgos laborales y salud laboral

Duración: 20 horas

Módulos: 3

Modalidad: Presencial



Especialmente indicado para:

Profesionales de cualquier sector que trabajen habitualmente bajo presión, gestionen elevados volúmenes de tareas o quieran mejorar su capacidad para afrontar situaciones laborales estresantes.

¿Qué mejora aporta este curso?

Ayuda a reconocer las señales de estrés antes de que aumenten, proporciona técnicas para regular la activación y permite afrontar situaciones de presión con mayor claridad y capacidad de respuesta.

Necesidades de formación que cubre:

Permite comprender cómo funciona el estrés, identificar sus causas y efectos y aplicar estrategias de prevención, relajación y mindfulness para mantener un mejor equilibrio en situaciones exigentes.

Objetivos:

- Comprender el concepto y las fases del estrés.
- Identificar sus principales causas.
- Diferenciar estrés y ansiedad.
- Reconocer los estresores laborales.
- Prevenir situaciones de desgaste.
- Conocer el síndrome de burnout.
- Aplicar técnicas de relajación.
- Utilizar mindfulness para gestionar la presión.

Contenidos:

Módulo 1. Conceptualización del estrés — 7 h

- Orígenes del estrés.
- Concepto de estrés.
- Fases: alarma, resistencia y agotamiento.
- Eustrés y distrés.
- Activación y rendimiento.
- Causas y efectos.
- Estrés y ansiedad.

Módulo 2. Cómo manejar el trabajo bajo presión — 7 h

- Estrés laboral.
- Principales estresores.
- Características individuales.
- Consecuencias del estrés laboral.
- Prevención e intervención.
- Burnout o síndrome de desgaste profesional.

Módulo 3. Técnicas de relajación y mindfulness — 6 h

- Técnicas de relajación.
- Métodos para reducir la activación.
- Mindfulness.
- Aplicación práctica a situaciones de presión.