

ESQUEMA

Gestión del estrés en el entorno laboral

1. Conceptos básicos sobre el estrés

1.1. El estrés y sus definiciones

1.2. Aspectos fisiológicos del estrés

1.2.1. Temperatura

1.2.2. Tensión muscular

1.2.3. Sudoración

1.3. Diferenciación estrés-ansiedad

1.4. Estrés como problema laboral

1.5. Agentes estresores

1.6. ¿Cómo afrontar el estrés?

2. Gestión y organización eficaz del tiempo

2.1. Pautas de organización personal

2.2. Planificar y administrar el tiempo de trabajo

2.2.1. Cómo establecer prioridades y clasificar tareas

2.2.2. Imprevistos y urgencias

2.2.3. La importancia de delegar

2.3. Herramientas de gestión del tiempo y productividad

3. Técnicas para la gestión del estrés en el entorno laboral

3.1. Técnicas de relajación y respiración

3.2. Técnicas de concentración y observación

3.3. Técnicas de imaginación y visualización

3.4. Importancia del estilo de vida saludable

3.5. Plan de acción para deshacer el estrés laboral