



CURSO PRESENCIAL

U0031645 GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO BAJO PRESIÓN

Fecha: 26 y 27 de marzo de 2025

Horario: 17 a 19 horas

Lugar de Celebración: Sala de formación de la AT8 del ICJCE. Fernando el Católico, 59

Ponente: Mar Extremera Sánchez.

Directora del Centro Psicología cognitivo-conductual Extremera Sánchez: Licenciada en Psicología Universidad de Jaén. Máster en Psicooncología por la Universidad Complutense de Madrid.

Homologación: 4 horas en Otras Materias (a efectos de declaración al ROAC).

Derechos de Inscripción:

- Miembros del ICJCE y del REA+REGA: sin coste/ Patrocinadores de la Cátedra y sus colaboradores: sin coste

Plazo de inscripción: antes del 25 de marzo de 2025

Objetivos:

Conocer el concepto de estrés en variables intervinientes. Tipos y causas de estrés en el trabajo.

Diferenciar entre estrés, ansiedad, distrés y Burnout. Síntomas asociados.

Aprender a gestionar el estrés en el ambiente laboral.

Aprenden a identificar y prevenir el burnout. Efectos adversos en empresas y empleados.

Manejar herramientas para la gestión del estrés en el ambiente de trabajo. Técnicas de intervención.

Aprender a identificar las condiciones óptimas laborales en el puesto de trabajo para la prevención del estrés.



Miércoles, 26 de marzo

➤ Estrés:

- Concepto y conceptos asociados.
- Síntomas y signos de estrés.
- Factores productores de estrés.
- El estrés en nuestras vidas.
- Estrés en el trabajo.
- Aspectos del trabajo que llevan a estrés laboral.
- Variables personales relevantes en la respuesta al estrés laboral.
- Estrés en el ambiente laboral, gestión y manejo.
- Práctica.

Jueves 27 de marzo

- Burnout.
- Concepto, síntomas.
- Estrés y su relación con el estado emocional.
- Estrés y cerebro.
- Condiciones óptimas laborales para la prevención de estrés.
- Recetas para el estrés.
- Práctica.