



## TALLER AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

**Objetivo:** Proporcionar conceptos, herramientas y técnicas para un mejor afrontamiento a las situaciones que generan estrés laboral y asimismo para desarrollar habilidades, competencias y recursos colectivos que fortalezcan el desarrollo de capacidades emocionales para el afrontamiento del estrés laboral.

### Temas a tratar:

¿Qué es el estrés?

- Síntomas
- Percepción

### Stress Laboral

- Reconocer las fuentes de origen del estrés en el trabajo y los efectos sobre la salud física y emocional

### Técnicas de afrontamiento del stress

- Relajación
- Respiración
- Cognitivas
- Gestión de tiempo
- Habilidades sociales

### Hábitos de vida saludable

- Alimentación
- Sueño
- Ejercicio físico
- **Consumo** de sustancias tóxicas

### Metodología:

El desarrollo del taller será en base a una metodología esencialmente práctica y mínimamente expositiva.

### Recursos:

- Data Notebook Presentación en Power Point con videos
- Fotografías y cuadros explicativos de los contenidos revisados durante el desarrollo del Taller.

### Certificación:

Nuestra propuesta considera certificados de participación de la actividad de capacitación