

Psicosociales:

Entrenamiento para vencer el estrés



FICHA DESCRIPTIVA

Descripción

En la actualidad, casi todo cuanto nos rodea (trabajo, familia, circunstancias personales, etc.) genera grandes dosis de tensión que pueden producirnos un estado de inquietud y malestar, que en muchos casos desencadena graves dolencias físicas.

Una dosis de estrés diaria puede ser positiva y facilitar el trabajo, pero un exceso de actividades y demandas puede producir un efecto negativo.

Objetivo general

Mostrar algunas **estrategias** que te ayudarán a saber **cómo actuar** ante situaciones difíciles del día a día y cómo **gestionar el estrés** de una forma satisfactoria.

Objetivos específicos

- Comprender y diferenciar los conceptos de **estrés** y **ansiedad**.
- Conocer las diferentes **situaciones que pueden provocar estrés**, así como las respuestas que el individuo puede tener ante éste.
- Entender las **consecuencias** que el estrés puede tener en el individuo.
- Conocer diferentes **tratamientos del estrés**, analizar la influencia de éste y las estrategias para hacerle frente.

Destinatarios:

Este caso práctico está **destinado a** todas aquellas personas que, debido al ritmo de vida cotidiana, o a su puesto de trabajo, estén **expuestas a situaciones** que puedan generar estrés a dosis que sean **perjudiciales** y puedan afectar negativamente a su salud y a la de la organización. También es una muy buena formación para aquellos quienes quieran mejorar sus habilidades personales y profesionales.

The screenshot shows a mobile application interface. At the top, there is a black header with the BDNPLUS logo on the left, the text 'Entrenamiento para vencer el estrés' and 'Plantea tu reto personal' in the center, and icons for home, search, and messages on the right. Below the header, there is a large orange silhouette of a person lifting weights. To the right of the silhouette, the text reads: 'Plantea tu reto' in a large, bold font, followed by '¡Adelante! Averigua cómo de eficaz eres al gestionar las demandas del día a día y plantea tu reto personal.' Below this text, there are three small images: a man in a suit looking thoughtful, a man lying in bed, and a man lying in bed with a laptop. Navigation arrows are visible on the left and right sides of the main content area.

Metodología

Gracias a un entrenador virtual, un cuestionario de valoración y un programa de entrenamiento, analizarás las buenas y malas prácticas que aparecen representadas, y reflexionarás sobre ellas.

La metodología aplicada hace que vayas descubriendo por iniciativa propia tus fortalezas y debilidades, permitiendo interiorizar, a partir de situaciones prácticas, y con una metodología interactiva, aspectos a mejorar en la gestión del estrés.



Programa

Entrenamiento para vencer el estrés:

- Vídeo sensibilizador.
- Introducción + Plantea tu reto personal (autodiagnóstico).
- 1. Define tu ritmo.
- 2. Evita lesiones.
- 3. Sigue un plan.
- 4. Busca apoyos.
- Aprende estrategias.
- Prueba final (cuestionario).





formación, prevención y bienestar

www.bdnplus.com
hola@bdnplus.com

