



CRAC
CREE Y ACTÚA



Manejo del Estrés

Equilibrio Laboral: Estrategias para Manejar el Estrés en el Trabajo

Objetivos

- Identificar las fuentes de estrés en el entorno laboral.
- Aprender técnicas efectivas para la gestión del estrés.
- Fomentar un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

Aprendizajes Esperados

- Métodos para identificar y evaluar el estrés.
- Técnicas de relajación y mindfulness.
- Estrategias para crear un ambiente de trabajo saludable.



CRAC
CREE Y ACTÚA



CONTENIDOS

Introducción al Estrés y sus Efectos

Definición y tipos de estrés.

Impacto del estrés en la salud y el rendimiento laboral.

01

Identificación de Fuentes de Estrés

Análisis de las principales fuentes de estrés en el trabajo.

Técnicas para identificar el estrés en uno mismo y en los demás.

02

Técnicas de Manejo del Estrés

Estrategias de afrontamiento y manejo del estrés.

Técnicas de relajación y mindfulness.

03





CRAC
CREE Y ACTÚA

CONTENIDOS

Equilibrio Trabajo-Vida Personal

Importancia del equilibrio entre la vida laboral y personal.

Estrategias para lograr un equilibrio saludable.

04

Creación de un Ambiente de Trabajo Saludable

Prácticas y políticas para reducir el estrés en el lugar de trabajo.

Fomento de un ambiente de apoyo y colaboración.

05

Resiliencia y Adaptabilidad

Desarrollo de la resiliencia frente al estrés.

Técnicas para aumentar la adaptabilidad y la gestión del cambio.

06

Evaluación y Seguimiento

Evaluación de los niveles de estrés y efectividad de las estrategias.

Planificación de acciones para la mejora continua del bienestar laboral

07