

# EQUILIBRIO

## ¿SABÍAS QUE...?

El **estrés** es uno de los problemas laborales que más afecta al rendimiento y al que más frecuentemente se enfrentan los profesionales. Las características individuales determinan la respuesta al mismo, sin embargo la mayor vulnerabilidad o resistencia al estrés va a depender del repertorio de estrategias de afrontamiento de que el profesional disponga.

Muchos autores afirman que la prevención del estrés profesional debe iniciarse en la misma sede de trabajo. Las **estrategias de afrontamiento**, que incluyen el buen humor son reconocidas entre otros por la conocida consultora Leslie Yerkes como potentes amortiguadores del estrés, ya que ayudan a combatir las tensiones propias de la labor de equipo.

Los beneficios del equilibrio y buen humor en el trabajo se traducen en ventajas para la empresa. Debido al mejor ajuste con el puesto de trabajo **se rinde más y se enferma menos**. Una actitud personal alegre, optimista y activa crea un entorno propicio para el esfuerzo colectivo y la producción.



## OBJETIVOS

- Identificar, reconocer y expresar situaciones que generan estrés en el trabajo (estresores) y practicar técnicas y habilidades para poder gestionarlo.
- Dotar de herramientas cognitivas, emocionales y conductuales para afrontar el estrés profesional y sus consecuencias (conflictos, somatizaciones)
- Utilizar la creatividad y el humor para ser más flexibles y productivos en el trabajo
- Mejorar la adaptación ante situaciones que se consideran desfavorables en entornos laborales



## BENEFICIOS

- Fomenta los sentimientos de pertenencia al equipo y potencia las emociones agradables
- Permite abordar los conflictos de forma más flexible y creativa
- Favorece la cohesión de grupo
- Proporciona una percepción más agradable del entorno y la jornada de trabajo
- Mejora la capacidad de concentración y el rendimiento en las tareas encomendadas
- Aumenta la satisfacción grupal y mejora el clima laboral

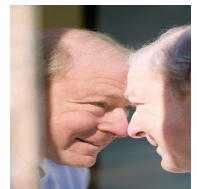


## CONTENIDOS

- Diferencia entre ansiedad y el estrés. Causas, niveles y manifestaciones
- Identificación de estresores de la persona y su manifestación en el entorno. Afrontamiento del estrés
- Reconocimiento de emociones, necesidades, valores y metas. Autoconocimiento. Creencias potenciadoras y limitadoras
- La psicología positiva y su papel en la salud. El camino de las gratificaciones y el reconocimiento
- Técnicas y recursos para avanzar. Influencia de la música, sentido del humor y creatividad para mejorar nuestro crecimiento y desarrollar nuestras potencialidades

## DURACIÓN

16 horas presenciales



## METODOLOGÍA

Realmente **vivencial** al facilitar situaciones de aprendizaje y desarrollo desde la propia experiencia, apoyando con explicaciones teóricas y una práctica constante de los contenidos y herramientas propuestas. Esta fórmula garantiza un aprendizaje significativo que en grupo resulta muy gratificante y enriquecedor.



## CONTACTA CON NOSOTROS:

Pza de los Mostenses, 13 4ª Planta  
Oficina 42. 28015 MADRID  
Tfno y Fax: **91 559 12 90**  
**www.n-accion.es**

<sup>1</sup> Yerkes, L. (2000): *Con humor se trabaja mejor*. Ediciones Gestión. Págs: 18-22