

## Seminario - Taller Manejo del Estrés



### Presentación

La vida, en la actualidad, esta acuñada de exigencias y sobrecargas, producto de la demanda globalizada que nos sumerge en un nivel alto de competitividad.

Cada vez más, se anhela vivir de manera equilibrada y ser capaces de manejar adecuadamente el estrés, lo cual resulta totalmente comprensible, ya que, es una manera natural de autoprotección, dado que exponerse constantemente a altos niveles nos enferma y disminuye sensiblemente nuestras capacidades para reaccionar ante el entorno.

Por esta razón, se debe comprender el estrés, conocer sus causas y consecuencias, identificar las señales de nuestro cuerpo y aprender métodos y técnicas que nos ayudarán a controlar nuestro nivel de ansiedad y disfrutar nuestra calidad de vida personal y laboral.

### Objetivos

**Los y las participantes serán capaces de:**

- ❖ Definir con sus propias palabras el concepto de estrés a partir de la experiencia de la piedra.
- ❖ Explicar en plenaria al menos cinco síntomas del estrés y sus implicaciones.
- ❖ Practicar al menos seis de los técnicas recomendados para prevenir y controlar el estrés.

### Contenido

1. Lidiando con el estrés.
  - 1.1 El estrés
  - 1.2 Síntomas del estrés
  - 1.3 Implicaciones del estrés

2. Técnicas para prevenir y controlar el estrés.
  - 2.1 Terapias para el manejo del estrés.
  - 2.2 Programa de mejoramiento personal.

### Duración

El seminario-taller se desarrollará en 4 horas de instrucción y está orientado para mandos medios y personal en general. Se recomienda separar por niveles jerárquicos.

### Requerimientos de parte de la empresa

- ❖ Designar una persona enlace con el instructor, que esté pendiente del desarrollo del curso y presentación del facilitador, así como también, de indicar las rutas de evacuación al momento de una emergencia.
- ❖ Disponer del salón 20 minutos antes de iniciar el curso.
- ❖ Contar con los manuales y materiales listos antes de iniciar el curso.
- ❖ Convocar no menos de 15 pero tampoco no más de 25 participantes.
- ❖ Si pasan 30 minutos después de la hora prevista de inicio y no están los convocados, el curso se cancela.
- ❖ Disponer de una extensión eléctrica de al menos 6 pies, con tomacorrientes para 110 voltios.
- ❖ Disponer de una mesa rígida disponible para instalar el equipo de proyección y demás materiales a usar.
- ❖ Asegurar la disponibilidad de Equipo de Proyección y audio (Data show, parlantes).
- ❖ Contar con un baño para uso del facilitador y los participantes.

## Seminario - Taller Manejo del Estrés



- ❖ Llenar los listados de participantes del curso previo al inicio del mismo. Entregar al inicio al instructor una original sin errores y conforme el formato de PROCINCO. Si hubiesen errores, la empresa es responsable de su corrección.

### ***Requerimiento de materiales específicos del curso***

- ❖ Velas aromáticas
- ❖ Incienso de aromas variadas
- ❖ Disponer de una bebida caliente al finalizar el curso (té o leche)
- ❖ Salón privado, limpio, ordenado, ventilado, que pueda quedar completamente a oscuras, acondicionado con mobiliario plegable.
- ❖ Si se convocan audiencia mayor a 15 participantes se debe disponer de un salón completamente amplio.

### ***Recomendaciones para los participantes***

- ❖ Vestir ropa cómoda (preferiblemente deportivos, llevar calcetines)
- ❖ Se sugiere evitar usar joya
- ❖ Traer una almohada
- ❖ Una frazada