

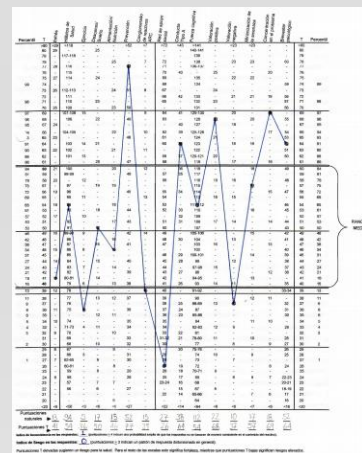
MANEJO DEL ESTRÉS

2 opciones de nuestros servicios:

Taller Manejo del estrés.

Diagnóstico del estrés.

Eduardo Gómez Aguilar.
Servicios profesionales
contacto@psicologialaboral.net
Tel:83127000
Ced:134000164901
Ced tributaria: 3-120-130390
Costa Rica



Taller manejo del estrés

“Nos han enseñado a equilibrar las consecuencias del estrés, pero no a tener control sobre las causas!”

ESTE MÉTODO LES PERMITIRÁ TENER CONTROL SOBRE SU SALUD.

JUSTIFICACIÓN

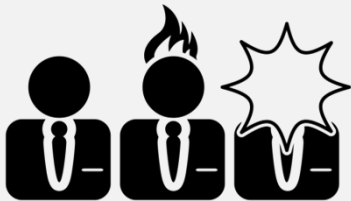
Un 37% de la población en Costa Rica llegará a experimentar consecuencias importantes por los niveles de estrés (Unimer, 2010), esto se refleja en constantes consecuencias tanto fisiológicas como psicológicas. Lo lamentable es que las personas hacen poco a nada al respecto y aquellas que toman la iniciativa terminan ejecutando tan sólo acciones “apaga incendios”.

En la empresa los niveles considerables de estrés se reflejan silenciosamente en bajos rendimientos, irritabilidad en las relaciones e incluso malas decisiones (Goleman, 2006). Algunos problemas que las personas consideran como “normales de su edad” podrían tener una explicación principalmente en los niveles de estrés.

DESCRIPCIÓN DEL TALLER.

Este taller creará la consciencia necesaria para comprender la importancia y efectos que tiene el estrés sobre nosotros, permitirá a los participantes ubicarse en las etapas de los niveles del estrés, los informará adecuadamente de las acciones que las personas promedio ejecutan como solucionadores del estrés y estarán en capacidad de entender el *por qué todos estos consejos son tan sólo pequeña parte de la solución.*

Al conocer lo que es el estrés y qué lo genera realmente, estarán en capacidad de ejecutar **acciones efectivas** centradas en la posibilidad de lograr mayor control sobre los “estresores” y no solamente en equilibrar las consecuencias.



Taller manejo del estrés

TEMAS PRINCIPALES.

A. Descripción

- Concepto, estadísticas y fisiologías del estrés.
- Mini-test para conocer su nivel de estrés actual.
- Consecuencias del estrés.
- Acciones prácticas para equilibrar las consecuencias.
- Técnica de manejo del estrés (enfocadas en las causas).

B. Objetivo

Conocer el tipo de experiencias que nos generan tensión, los errores más graves que cometemos en el manejo del estrés y por consiguiente brindar herramientas que le permita tomar acción al participante en el control y equilibrio de sus vidas saludables; no sólo desde acciones “apaga fuegos” del estrés, sino también con habilidades cognitivas, conductuales y emocionales para enfrentar las causas.

C. Duración.

El taller está inicialmente diseñado para 2 horas, según la necesidad del cliente se puede extender y personalizar. Temas adicionales para expandir: Descripción de programa para manejo de la energía en el trabajo, Inteligencia emocional, inclusión de actividades en campo abierto.

D. Metodología.

El taller se imparte tanto como parte expuesta y parte práctica que incluye: El llenar un formulario (Escala extraída de la prueba “perfil del estrés” de Kenneth M. Nowack) con la que se informarán de sus niveles de estrés. Ejecución del procedimiento de 3 pasos durante el taller de la metodología del Doctor Edward Hallowell (Harvard Medical School). Ejercicios adicionales quedan a solicitud del cliente.



Diagnóstico del estrés

JUSTIFICACIÓN

Algunas personas o grupos necesitan una **intervención más profunda** sobre el tema, esto quiere decir que requieren información totalmente personalizada a su circunstancia para poder disminuir los niveles de estrés y todas las consecuencias que experimentan sus colaboradores.

Algunos clientes se encuentran con la responsabilidad de los niveles de estrés que experimentan sus colaboradores; sin embargo, somos seres íntegros y lo que nos afecta en la vida personal no es individual de lo que sucede en nuestro tiempo laboral, por ello se requiere un diagnóstico completo de la persona en todos sus ámbitos para poder identificar con información precisa las causas.

DESCRIPCIÓN DEL DIAGNÓSTICO

A. Generalidades.

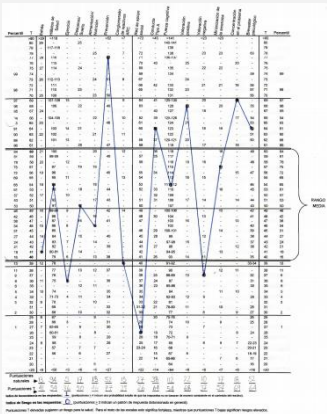
El diagnóstico es un servicio brindado por *profesionales en psicología* que se apoyan en la prueba de Kenneth M. Nowack llamada “Perfil del estrés”, esto requiere la aplicación ya sea individual o en grupos del cuestionario.

Posterior a la recolección de la información, se puntúa la prueba y se genera un gráfico que visualiza fácilmente tanto **las áreas vulnerables como aquellas en la que existe fortaleza** para el manejo del estrés, a partir de ésta información el profesional genera las recomendaciones que son diferentes en cada caso.

B. Áreas de análisis.

En los trabajos serios sobre estrés se han identificado aquellas características personales que regulan la relación entre el estrés y la enfermedad, éstas son:

- Estrés
- Hábitos de salud
- Ejercicio
- Descanso/sueño
- Alimentación/nutrición



Diagnóstico del estrés

- Prevención
- ARC (consumo de alcohol, drogas reactivas y cigarros)
- Red de apoyo social
- Conducta tipo A
- Fuerza cognitiva
- Estilo de afrontamiento
- Valoración positiva
- Valoración negativa
- Minimización de la amenaza
- Bienestar psicológico
- Concentración en el problema

C. Manipulación de las respuestas.

Algunas personas en su afán de conseguir algunos cambios a conveniencia podrían “manipular” respuestas para que los resultados le sean beneficiosos, en el caso específico de la prueba que utilizamos, goza de escalas que comprueban la **consistencia** en las respuestas de las personas, lo que permite *validar o invalidar la prueba*.

D. Informe.

El informe final que recibe el cliente tendrá la información en prosa de todos los resultados por categorías: áreas vulnerables, promedio, invulnerables (fortalezas).

Contiene además - tomado en cuenta lo que le es funcional a la persona según sus vulnerabilidades e invulnerabilidades – las recomendaciones personalizadas para actuar asertivamente en el mejoramiento de la calidad de vida.

E. Devolución.

El servicio de diagnóstico si el cliente así lo solicita puede incluir la devolución a *las personas individualmente*, esto es una explicación verbal de aproximadamente 20-30 minutos por persona del proceso, resultados y recomendaciones.



Diagnóstico del estrés

F. Consideraciones

La prueba aplica para mayores de 20 años.

Los colaboradores deben llenar un consentimiento informado donde se autoriza que la empresa conozca de los resultados de las pruebas.

La prueba en sí es archivada por el profesional contratado y no forma parte de la devolución a la empresa, por asuntos éticos de determinados detalles de la vida personal se mantiene confidencial. La empresa contará con el **informe** individual de los resultados.

G. Inversión.

Existen diferentes tipos de inversión, entre las principales variables están la necesidad o no de informes impresos, los resultados en formato digital suele disminuir el costo y se percibe según el tamaño de la contratación. La inversión es accesible para pequeñas y grandes empresas.

SI USTED REQUIERE LOS SERVICIOS DE:

**TALLER MANEJO DEL ESTRÉS
DIAGNÓSTICO DEL ESTRÉS**

CONTACTO:

Eduardo Gómez Aguilar.

Servicios profesionales

contacto@psicologialaboral.net

Tel:83127000

Ced:134000164901

Capacitaciones empresariales

Ced tributaria: 3-120-130390

Costa Rica